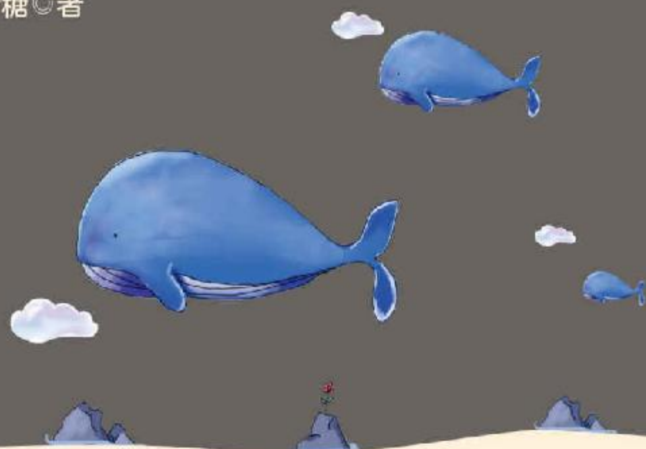
做情绪稳定的父母：

家长情绪稳定
孩子童年无忧

原生家庭的模样
就是孩子长大后的模样

你就是孩子的原生家庭

唐糖©著



天津出版传媒集团
天津人民出版社

幸运的人一生都在被童年治愈，
不幸的人一生都在治愈童年！

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

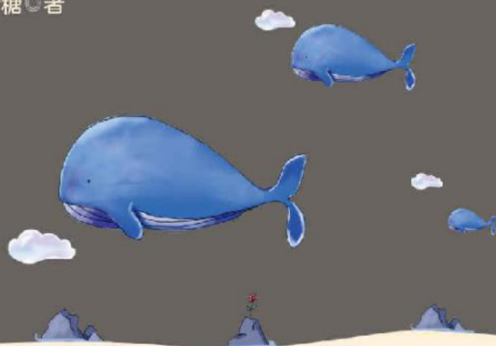
做情绪稳定的父母：

家长情绪稳定
孩子童年无忧

原生家庭的模样
就是孩子长大后的模样

你就是孩子的原生家庭

唐糖◎著



幸运的人一生都在被童年治愈，
不幸的人一生都在治愈童年！

天津出版传媒集团
天津人民出版社

版权信息

图书在版编目（CIP）数据

做情绪稳定的父母:你就是孩子的原生家庭/唐糖著. --天津：天津人民出版社,2020.12

ISBN 978-7-201-16722-0

I. ①做… II. ①唐… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第227553号

做情绪稳定的父母：你就是孩子的原生家庭

ZUO QINGXU WENDING DE FUMU: NI JIUSHI HAIZI DE YUANSHENG JIATING

出版 天津人民出版社

出版人 刘庆

地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 （022）23332469

电子信箱 reader@tjrmcbs.com

责任编辑 佟鑫

装帧设计 末末美书

版式设计 新视点

印刷 天津中印联印务有限公司

经销 新华书店

开本 880毫米×1230毫米 1/32

印张 9

字数 167千字

版次印次 2020年12月第1版 2020年12月第1次印刷

定价 45.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题，请致电联系调换（022-23332469）

目录

序
第一章 成长中的小故事
我不想让孩子和差生交往：潜台词里的不信任
孩子不要怕，你要勇敢： 爱讲道理的父母，眼里看不到孩子
考得不好也没关系：警惕鼓励中暗含的否定
校园门口的三个片段：家庭教育的质量在于细节
孩子实在太不懂事了： 世界上最伤人的误会，就是父母和孩子的误会
胆小的“大姐大”：抱持和引导，并不冲突
自卑的中学生：没问题才是问题
“谁说了算”： 警惕家庭中的权力之争
第二章 育儿学，也是心理学
如何改变不努力的孩子： 三个关键词，做深度察觉的父母
儿童拖延症： 现象背后是深层次的心理问题
什么样的父母会塑造内心敏感、热衷独处的孩子
抚养孩子：天分决定孩子的起点，人格决定孩子的终点
焦虑型父母的三个关键词
现在的孩子太矫情，经历的挫折太少：挫折教育，一个被曲解的伪命题
第三章 父母的人格成长
父母期待： 用得好是鼓励，用不好是压力
警惕成为双标型父母
为什么你苦苦栽培的孩子会成为“小白眼狼”
孩子总感觉像被浇了一盆冷水：你是缺乏共情能力的父母吗？
如何对待孩子之间的冲突，折射出父母的养育水平
“懒”得思考型父母和学习成长型父母，差别到底有多大？
走出原生家庭的限定，完成个人成长
好的教育，孩子是主体
第四章 婚恋关系：父母是孩子的榜样
一个优质的单亲妈妈，胜过低质的双亲家庭
暴君爸爸＋逃跑妈妈
严苛或缺位的爸爸，给孩子的影响有多大
离婚不是解决问题的法宝，成长才是
第五章 高质量沟通
先解决情绪，再解决问题
“无痕”是最高境界
锻造家长的成长型思维
制定规则

序

现代社会充满了焦虑和竞争，有人就此提出了“人生就是一场竞争”的理念。如果非要用“竞争”这个词来形容人生的话，我想这场竞争的根本，比拼的应该是每个人的人格发展水平。

“人格”是一种看不见也摸不着的东西，它无法像金钱和成绩一样可以直接量化，但却时刻对我们的人生施加影响。在今年夏天火热全网的电视剧《隐秘的角落》中，刘琳饰演的单亲妈妈周春红，就是一个人格不够成熟的妈妈。她的人格当中有着强大的控制欲，这一点，从她强迫儿子朱朝阳喝奶的片段就可见一斑。周春红晚上都给儿子热牛奶，儿子觉得牛奶很烫，想过一会儿再喝。周春红将牛奶拿过来尝了一口说：“很烫吗？这温度不是刚刚好吗？”哪怕儿子根本喝不下，她也强迫儿子必须一饮而尽，因为这杯牛奶里倾注了她全部的爱，儿子不可以拒绝她。同时，周春红的自我中心也很严重，她隐藏自己的恋情，自认为这样做是为了儿子好，但是这种自我牺牲的本质却不是真的为了孩子，而是为了满足她自己内心的某种需要，所以，这种并非心甘情愿的自我牺牲，包含着很多压抑的成分。这种压抑，使她在恋情失败之后，直接将自己的愤怒指向了儿子，这也是剧中朱朝阳“黑化”的一个转折点。

事实上，在这部剧中，不管朱朝阳的妈妈，还是朱朝阳的爸爸，都是人格不够成熟的父母，他们一个控制欲强、以自我为中心，一个对孩子缺少信任和关怀，两人共同塑造了朱朝阳的人格悲剧——一个隐藏在学霸面具下的人格扭曲的恶魔。

从这个角度说，父母给孩子最重要的教育，其实是培养和塑造孩子健康的人格。

现代科学已经证实，人格是先天因素和后天环境共同作用的结果。后天的环境，尤其是家庭环境，又对于孩子基因的表达和呈现有着极大的影响，几乎起着决定性的作用。

这就是为什么我们不断强调“原生家庭”这个概念的根本原因。但事实上，很多人对“原生家庭”的认知存在着误区。比如，有的人曾经在“原生家庭”中受到过伤害，于是“原生家庭”成了他们自我解脱、推卸责任的挡箭牌；有的人一提到“原生家庭”就很愤怒，认为这是向父母推卸责任的表现，他们试图用“天下无不是的父母”来掩饰自己不能面对客观真相的无能和恐惧；还有一些人，甚至包括一些咨询师，完全否定“原生家

庭”对人格发展的影响，用“我们是活在当下和未来，而非过去”来否认“人生的发展是有一定的因果关系”的客观事实。

我认为，谈“原生家庭”的意义，一是在于帮助我们深刻的认知自我，实现自我的和解。人在本质上，是需要“解释”的动物，很多事情一旦被解释、被呈现，就变得可以改变。同时，深刻的自我认知会带来持续不断的自我发展。从这个层面说，那些将自己的问题全部归咎到“原生家庭”的人，其实是对自我的认知还比较浅薄，也没有发展出向前发展的动力。

除此之外，了解“原生家庭”的意义，还在于其对现实的指导作用。我们完全可以将其作为一门育儿学，家长通过了解“原生家庭”的概念，认知自己的行为会对孩子的发展产生什么样的影响，从而尽量使用恰当和科学的育儿方式养育孩子。

孩子的发展有窗口期，一旦错过，或者在此期间受到伤害，将会对孩子的一生造成影响，虽然孩子在以后还可以通过各种方式自我疗愈、自我发展，但实际上，这毕竟是在走弯路、浪费时间。

大部分家长的初心，都是希望给孩子提供良好的成长环境，只不过，对于何为良好的成长环境的概念了解得并不透彻。良好的物质条件、从小严格的要求、教育孩子努力、为孩子安排“最好”的道路……家长一直都在做自己认为正确或者对孩子有利的事情。

但问题在于，这些家长认为正确的事，是不是真的符合孩子发展的规律？是不是真的能够实现初心与结果相匹配的结局呢？

我们可以把孩子比喻成一粒种子，试想：如果把这粒种子放在不透气的花盆里，用缺少营养的沙土培植，浇过多或者过少的水，缺少阳光和通风。那么可想而知，这样的种子，无论刚开始有多么饱满的生机与活力，最终也只能长成一株孱弱的植物。

有些父母常常意识不到自己所做的事，其实就等同于给孩子的成长提供了贫瘠的土壤或使用了不合适的浇水、施肥方式。并且，只有当种子长成孱弱的小苗时，他们才恍然大悟，但又无法接受自己的错误。所以他们会急于向外界求助，并且在求助时的思维也常常同出一辙：“我的孩子出了问题了，你看怎么让他改变一下？”

但我们都知道，想让孱弱的小苗重新变得茁壮，真正需要的是换盆、换土，用正确和科学的方式对待它，仅此而已。

这本书里所有的案例，都来自生活，他们如此普通，就像生活中鸡毛蒜皮的小事一样琐碎而不被重视，但这些微小的事件，一旦加诸上“时间”这个恒长的变量参数之后，便会对孩子的人格塑造产生巨大的影响。

所以，家庭教育的意义就隐藏在一餐一饭、一言一行、一点一滴当

中。家长和孩子在一起的每一个时刻，都在无形的塑造着孩子的人格。

我希望能通过对这些生活中最普通的小事进行精细拆解，帮助家长认识到：在家庭教育中，对教育理念的认知，以及由此产生的结果，是差之毫厘，谬以千里的。

在此，我也想回答一个很多家长共同的困惑：在看了很多家庭教育的文章和书籍后，自己的孩子还是教不好。这是为什么？

我的答案是：知其然，更知其所以然，才能知行合一。

很多时候家长之所以知道教育的道理，却仍然教不好孩子，并不在于改变的困难，而在于家长对于道理的理解，并没有自认为的那么深刻，甚至还有可能出现了偏差。仅仅停留在表面，没有真正领悟的道理，其实并不算真正知道，仅仅是“知道”“听说”了那个道理而已。

比如，很多关于家庭教育的文章都会提倡给孩子自由。可是很多家长都会有一个困惑：我给他自由，现在不给他立规矩，惯着他，那实际上是害了他。

这些家长之所以有这种想法，实际上是他们对自由的认知并不正确导致的。比如，自由的本质，实际上是尊重孩子的自我边界，允许孩子在自己的国度里进行自我管理，所以，自由带来的不是放任，而是孩子在自由中逐渐认识到自己才是人生的主人，需要为自己的行为负责，从而滋生出自律的品质。

从这个角度说，自由并不轻松，反而是略带沉重的，也是孤独的——因为无法依赖。但只有这种自由，才能带来人格的发展。

回到现实生活，很多家长都抱怨自己的孩子不自律，这种现象的产生，常常是由于他们总是以控制和包办的方式侵犯孩子的心理边界，以他律代替自律，从而使孩子丧失了自我管理的能力导致的。

那么，为什么这么多家长会那么恐惧孩子自由，不愿或者不敢放手给孩子自我管理的机会呢？这背后，其实是这些家长在潜意识里的一个假设：“我不管孩子，他肯定会变坏。”他们之所以会有这样的想法，一般是他们自身安全感的缺失导致的，这些家长从内心深处，对孩子或者人性“信任无能”。所以，只有牢牢的控制孩子，自己才有充实的掌控感，才能满足内心对安全感的底层需要。

除此之外，很多家长都在认知上抱着“非黑即白”的模式，在这样的认知模式下，一说到自由，想到的就是绝对的放任不管。这当然也是不恰当的认知方式。

以上这些，都是对自由的错误理解。在这篇“序”的最后，我想把我的心理导师李少成教授写的一段话送给大家：“所谓父母，只不过类似排

球手，你所能做的，仅仅是接一下、垫一下、推一下，除此之外，均属犯规。”

希望这本书能够解答家长的疑惑，帮助家长知其然，更知其所以然。只有真正理解，才有真正的改变。

第一章

成长中的小故事

我不想让孩子和差生交往：潜台词里的不信任

几乎所有亲子关系中出现的问题，都伴随着父母对孩子的信任问题。

虽然父母都愿意相信孩子，但是在潜意识层面，父母很容易表现出对孩子的种种不信任。

比如网友们经常调侃的一个现象，“有一种冷，叫妈妈觉得你冷”。天气降温时，孩子觉得不冷，没必要穿秋裤，但妈妈以“怕孩子着凉”为理由坚持要让孩子穿秋裤。从表面上看，这种做法是出于妈妈对孩子的关心和爱护，但对孩子来说，他感受到的却是妈妈对自己的不信任。孩子会认为妈妈根本不相信自己有感知温度的能力，有主动添加衣服的意识。

这种“不信任”，不是说父母真的不相信孩子，认为自己的孩子没有判断冷暖的能力，而是父母的这种行为，会被孩子解读为不信任。也可以说，这种“不信任”的本质，是父母自身缺少安全感的对外投射。

孩子如果在父母身上感受不到真正的信任，一方面他们可能会认同父母的怀疑，进而自我怀疑，变得胆小怯懦、缺少自信，另一方面又会感觉到羞辱和愤怒，由此滋生逆反和对抗。

孩子的感觉非常敏锐，越小的孩子，理性思维越少，直觉和感受越丰富。所以，父母真正的意思会被孩子准确的捕捉，如果父母自身缺少安全感，孩子就会接收到这种恐惧的负能量。

有这样一个案例：

一个妈妈问：“我家孩子周五想跟她的同学去吃自助餐。目前暂定八

个同学，本班的同学四个，其他班的同学四个。本班两男两女。两个男同学学习极差，倒数第一第二，女同学和孩子关系很好，其他同学不清楚。我不想让孩子跟这种学习成绩差的同学接触过密，你觉得呢？”

妈妈的这种担心，是对孩子“有能力不被差生影响”的怀疑。如果妈妈对孩子特别信任，相信他无论和谁交往，都不会影响到自己的品行和学习，自然也就不会有这种担心了。

也许有的家长会说：“孟母三迁、近墨者黑，这些道理不都告诉我们周围环境会对孩子造成很大的影响吗？我怎么能放手不管呢？”

事实上，外界环境当然会对孩子产生影响，但是家庭环境才是影响一个孩子核心人格的关键。就像一棵在肥沃土壤里长成的参天大树，虽然外面的大风会摇落它的枝叶，但是它却不会被风吹歪，由于它的根系扎实，自我修复能力也一定很强。

也许会有人接着问：“那如果能避免大风，不是更好吗？为什么非要经历一场大风的考验呢？”

我相信，这大概也是很多家长共同的想法。所以，我们以这件事为切入点进行相关的探讨。

家长能获知孩子要和同学一起吃自助餐，而且其中两个男生成绩不好的信息，说明孩子非常信任家长。面对孩子的信任，家长不应该因为掌握了“情报”就禁止孩子参加活动，如果家长这样滥用孩子的信任，那么孩子下一次就很难再相信家长了。

孩子的行为背后其实隐藏着他的心理需要。就像在现实中无法获得自我掌控感的孩子容易沉溺游戏一样，孩子想和同学聚餐，也一定是为了满足自己心理上的某些需要。所以家长在养育孩子的过程中，需要读懂孩子的需要，而不是只按照自己的评判标准，对孩子的行为进行规范、指导，甚至是限制。

很多不良的亲子关系，都是因为家长在管理孩子的过程中，只是把自己认为正确的道理强行灌输给孩子，从而忽视孩子内心真正的需求。家长这样的做法会让孩子感觉自己不被理解，会产生孤独无助的感觉，从而变得不愿意和家长交流。

家长如果不让孩子去参加这个聚会，无论给出的理由多么委婉，本质上都是在向孩子传递“我担心你，不相信你”的信号，这种信号会让孩子感觉到委屈和被控制，很可能会激发孩子的逆反情绪，导致事情的结果与家长的期待背道而驰。

因此，家长在处理这种情况的时候，不应该直接强势地限制孩子的行为，不让孩子跟“差生”交往。孩子在成长过程中遇到“差生”绝不仅仅只有这一次，今天孩子想和“差生”出去玩，被家长拒绝了，那么以后，孩子再遇到这样的同学，家长还能帮孩子一次一次地全部拒绝吗？

面对这样的情况，相信孩子并培养孩子明辨是非的能力才是解决问题的根本办法。如果家长是品行端正的人，那么孩子也很难长歪，他们也许会因为一时的好奇和人品不端的孩子初步接触，但是很快就会意识到自己和他们不是一路人，然后远离他们。进一步说，其实很多所谓的“差生”只是学习成绩差一些，并不是人品差，家长甚至可以引导和鼓励孩子当小伙伴的小老师，一起想办法帮助对方和自己共同进步，这样，对两个孩子的发展都是有利的。

家长悲悯，孩子才会慈悲；家长公正，孩子才会平等。家庭教育之所以重要，就是因为家长通过这样的潜移默化的影响，在不知不觉中塑造孩子的人格。

退一步说，如果家长确实无法应对自身的焦虑和恐惧，十分担心孩子和“差生”交往会受到影响，那又该怎么办呢？

第一，家长可以先从意识上对“自我的投射”和“现实的危险”做出区分。

从心理学的角度说，我们如何看待世界，往往源于自己内心世界的投射。对外部世界的理解，一般是出于自己的主观认知，而一个人的主观认知又会受到自身经验的局限，所以我们需要时常拿客观现实对自己的认知进行矫正。比如说，一个内心缺乏安全感的人来到一个陌生的环境，他认为这个环境不安全，这里的人都对他有敌意。其实这个敌意并不是真实的，而是源于他自己缺乏安全感的投射。在养育孩子的过程中也是这样的，家长常常觉得孩子处于危险的境地，然而，这大部分是来

自他们内心世界的投射，而不一定是真实的危险。因此，家长们重新校正自己的认知就显得格外重要。

第二，尽可能多的了解情况，不妄下判断。

实际上，孩子的行为有很多“可能性”，不一定是家长担心的最坏情况。所以家长可以更详细地向孩子了解具体情况，然后再做进一步的沟通。

比如在上述案例中，也许孩子在之前根本不认识那两个学习成绩差的男生，这两个男生只是其他同学的好朋友。家长对客观事实了解得越多，所做出的判断越准确，越不容易对孩子造成误伤。

第三，家长可以真实表达自己的忧虑，提出自己的想法和建议，但是不要强制孩子执行。

家长应该尽量真实地表达自己的想法、观点，包括忧虑、担心。

家长越真诚，孩子越容易沟通。

不过有两点需要注意：一是有些家长把真诚当成了手段，虽然看上去在掏心掏肺，但本质上还是带着强烈的目的性，希望孩子能按照家长的想法去做。这一点也许家长自身很难察觉，但孩子却能敏感地捕捉到，从而丧失对家长的信任和继续交流的欲望。二是孩子需要的是交流而不是说教。有一些家长特别热衷于说教，有时是想与孩子好好地交流和沟通，但是说着说着就变了味儿，变成在指责孩子的过错并阐述自己的观点。

归根到底，关于教育的“道理”并不难理解，但是具体执行的时候效果却千差万别，这是因为对于“道理”的理解，常常是受到每个人个体经验和认知局限的影响，这导致了具体执行时，因为细节的差异导致了结果的偏差。

信任孩子，是一个宏大的命题，中间的偏差可谓失之毫厘，谬以千里。有的家长，不断地向孩子投注“我相信你”“你有自然向上发展的天性”“你不需要被我管控就能很好地自我管理”的信号，也有一些家长，不

断传递着相反的信号。天长日久，结果会大相径庭。

播下爱的种子，会收获内心丰盈的孩子；播下信任的种子，会收获人格自律的孩子；播下引领的种子，会收获容易沟通的孩子。孩子是家长的一面镜子，也是检验家长水平的最好标尺。

孩子不要怕，你要勇敢：爱讲道理的父母，眼里看不到孩子

一位妈妈的叙述：

孩子因身体原因需去体检，今天午餐时，她说："明天去体检，想想要抽血就很害怕。"我告诉她："害怕是胆怯的表现，做任何事心中都要有底气。不管面对什么，都要勇敢。"她抱怨道："从来就听不到妈妈安慰一句。"我问她："如果我说你别害怕，有妈妈在呢，你会感觉好点吗？"她立马回答："听你这样说，我起了一身鸡皮疙瘩。"我说："那你想听妈妈怎么说？如果你是妈妈，你会怎么说？"她说："不用怕，如果体检结果没问题，就不用再吃药了。如果身体还没好，就继续吃药，直到好了为止。"

听孩子这样说，我心里很难过，我总认为坚强就能战胜一切，可孩子不是这样的啊。她没我乐观，也没我坚强，我不知怎么安慰她，只好对她说："那我明天陪你去。"吃完饭，我们各自回屋。现在我还不知道该怎样做才好。

这位妈妈说完后，我问她："你的困惑是什么？"她回答："我困惑的是怎么孩子学不会我的坚强，为什么她会如此悲观呢？为什么孩子总认为我是在讲大道理、说空话呢？我明明就是那样想的啊。"

我向这位妈妈询问了这样一个问题："孩子的示范回答和你的回答，你觉得两者有什么区别吗？"她只是承认"女儿要的是柔软的母爱，而我给得太硬"，除此之外，她并不认可女儿的示范回答，她说："我觉得她的回答力量不够。"

这位妈妈担心如果像女儿说的那样进行劝慰，女儿可能会怀疑她说的不是真心话。在此之前医生曾告诉女儿，如果乖乖吃两年药，病就会好。可是如今女儿已经吃了两年药了，如果这次体检结果仍不如意，她认为女儿肯定无法接受，说不定还会因为绝望而拒绝吃药。之所以妈妈觉得女儿不够坚强，是因为女儿得病之后总是问："为什么我会得这种

病，我到底是不是妈妈亲生的（这种病不是遗传病，父母都很健康）？”而且，女儿还曾经一度不愿吃药。这位妈妈还告诉我说，女儿每次看到体检结果上的指标有所下降，都会生气，对此她很困惑：“到底是因为体检结果没达到女儿的预期，还是因为我不会安慰呢？”

案例中的妈妈是一个活在“道理”中的人。现实中也有很多类似的父母，他们的共同特点是：缺少感受，习惯用道理指导自己的行为，做“正确”的事。

但是人与人之间，想要有良好的沟通，最重要的莫过于具备同理心，而同理心的基础，恰恰需要站在对方的角度感知对方的感受。只有从感觉上贴近了对方，才能在沟通中说出能慰藉对方的话语。

用道理指导行为，虽然看上去既高效又有意义，但最大的问题在于，这样做会远离真实。

我们虽然不知道案例中的女儿的成长环境如何，但从妈妈的描述中，我们可以知道她讨厌生病、恐惧生病，这些感受，是真实存在的。

这位妈妈困惑地问我“为什么女儿总觉得我在讲大道理”，我是回答是：因为你本来就在讲大道理啊。

让我们站在女儿的角度看看她内心的想法：妈妈总是让我勇敢点，说害怕就是怯懦的表现。我认为妈妈这样说，其实就是在指责我的胆小、怯懦，她根本不允许我对未知的、不好的体检结果有恐惧或者担心，似乎在妈妈眼里，我必须抛下真实的恐惧，说出“我不怕”才是正确的。

但我想要的是妈妈能够理解我此刻的恐惧。难道就因为我曾经说过想要放弃，就代表我是胆小的、怯懦的、不敢面对现实的吗？难道妈妈不知道那只是我的一种情绪宣泄吗？她不明白，我只是一时无法接受，生自己的气，才会抱怨为什么我会得这种怪病？其实我那样说，只是想要一个来自亲人的拥抱而已，不要说话，抱抱我就好。

而妈妈，却不懂我，不但不懂，还给我贴上无数不好的标签，鼓励我要我勇敢积极。妈妈根本不相信我的求生本能，不相信我是一个敢于

面对不好的体检结果还一直坚持吃药的人，难道妈妈不知道，我那么想要活着，想要健康吗？

我的妈妈，本应是我在这世界上最可依赖的人，可她却不理解我……

怪不得女儿会说“从来听不到妈妈的安慰”。

相比妈妈像是讲大道理一般的劝慰，我觉得女儿的回答才更具有抚慰作用。

先说说“不用怕”。当女儿说害怕抽血时，会因为害怕抽血就不抽吗？当然不是。女儿说怕抽血，只是想在最亲近的人面前撒个娇，得到一句“不用怕”的支持，仅此而已。这简单的三个字是妈妈在告诉女儿：“不用怕，妈妈陪着你。不用怕，有妈妈在。不用怕，就算这世间千难万险，但是你身边还有妈妈……”女儿要的，仅仅是这句宽慰而已。但是妈妈给的，却是冷冰冰的一句“害怕是胆怯的表现”。

“如果体检结果没问题，就不用再吃药了。如果身体还没好，就继续吃药，直到好了为止。”听上去这好像是一句废话。可在生活中，我们说的话大部分本来就都是废话。亲人之间，若说的都是“正经话”，那才是真的可怕。

我想，女儿什么都懂，她不需要妈妈的过度担心，不需要妈妈给她讲那些空泛道理。她只需要妈妈说一些她早已懂得的废话：“对啊，如果检查结果正常，咱们就不用再吃药了。不正常，咱们就一直吃，直到好为止。”

这样一句貌似废话的家常，说明了什么？说明了妈妈心里的淡定啊，说明妈妈没把女儿的病当成天大的灾难，有病吃药，没病就不吃药，仅此而已。病，或不病，就和人生的甜或苦一样，都没什么值得大惊小怪的。

妈妈这样说，就等于是在告诉女儿：负面的情绪，比如恐惧、焦虑等等，只不过像是草原上的一只豹子，如果你怕它，它就是一只凶猛的野兽，如果你不怕，它就不过是身边的一个正常之物。人与野兽可以在

地球上和平相处，人本来也可以和自己的负面情绪和平相处。

现在，还认为这句话没有力量吗？我想，真正的力量并不是石破天惊、铿锵有力的话语，而恰恰是顺其自然、淡然平和的人生态度。

女儿最后提出的示范回答，既能体现妈妈对女儿的理解，又包含了妈妈淡定的心态，这些看似平常的东西，正是女儿所需要的心理支撑。

所以，为什么女儿觉得妈妈说“你别害怕，有妈妈在呢”肉麻？那是因为：第一，这根本不是妈妈的风格，太假了。女儿觉得不适应。第二，女儿不是三岁小孩了，她不需要这种过度的保护。女儿需要的是妈妈把她当成一个成年人，理解她，用自己的淡定，影响她。

妈妈问：为什么孩子就学不会我的坚强呢？那是因为：第一，妈妈从来没有给女儿成长的空间，常常拔苗助长，以大道理要求她，但又在心理上把她当成一个幼儿对待。第二，勇敢坚强是一种品质，如果妈妈是勇敢坚强、淡定平和的，女儿也会在潜移默化中习得，如果妈妈是一只外强中干的纸老虎，那女儿也能够看穿其本质。案例中的妈妈虽然表面上看似很勇敢坚强，但是她不敢和负面情绪相处，这本质上正是胆怯的表现，女儿也耳濡目染受到影响。第三，所谓坚强勇敢的品质是在一个人独立面对困难时才会真正显示出来。人都有潜能，在情况没有那么“危险”时，女儿并不需要特别坚强，因为有父母为她承担了困难。在她还没有机会展示坚强勇敢时，妈妈就妄下判断说她胆怯，实在是没有道理。第四，坚强勇敢这些品质，并无统一的外在标准，而妈妈只是在用自己的标准衡量，轻易下结论。坚强勇敢不是靠说的，或者打针时不皱眉就叫坚强勇敢，事实上，有的人外表柔弱，其实骨子里却十分坚韧。因为体检结果不好发过几次脾气，妈妈就判定女儿不坚强，随意给女儿贴上这种标签，妈妈的这种行为，只会让女儿更加不坚强。

如果父母想要让孩子如自己所愿，成为一个坚强勇敢的人，那么只需要做好自己该做的事，给孩子足够的心理支撑。父母的身教远胜于言传，父母是什么样的人，远比父母说了什么话更加重要。

孩子的人生之路还很长，以后她会有很多锻炼自己、坚硬翅膀的机会，家长不用为此过度担心。孩子的人生，始终还要她自己走。

有时候沟通很难，因为沟通结果常常和预期背道而驰。但有时候沟通也很简单，只要肯放下自我中心的评判，带着好奇心和同理心对待别人，那么沟通也将轻松自在地得到想要的结果。

怎么做，在于自己的选择。

考得不好也没关系：警惕鼓励中暗含的否定

一位家长讲述了孩子的一个生活片段：

孩子学习成绩不太好，上次数学考试只得了70多分。快期末考试了，老师在家长会上让爸爸回家好好敦促孩子学习。爸爸回到家后非常生气，骂了孩子一顿。见孩子的表情都快要哭出来了，妈妈赶紧“劝慰”孩子，说：“考得不好也没关系，咱们只要看看哪些地方不会，把它补上，下一次就能考好了。”结果孩子听了她的话并没有得到安慰，反而气鼓鼓地冲进自己屋里锁上门，将自己关了起来。妈妈很困惑，不知道该怎么和孩子沟通学习的事情。

爸爸生气地责备孩子自不必多说，这种强势又粗暴地冲孩子发泄怒火的行为我们都知道是不可取的，难以达到提高孩子学习成绩的效果。可妈妈说的话又有什么问题呢？

生活中，很多家长都会使用类似“考得不好也没关系”“做不到也不要紧”的语言安慰孩子，而且还认为自己充分理解孩子，但是结果却常常差强人意。这中间出了什么问题？

第一，当妈妈说“考得不好也没关系”的时候，其实暴露的是她对孩子成绩的关心多于对孩子本身的关心。

父母在意识层面肯定更在意孩子本身，但是在潜意识层面，往往会更在意除孩子本身之外的东西，比如成绩、排名等等。当一次考试成绩下来的时候，父母的注意力常常会被成绩吸引，孩子的成绩好就高兴，不好就失望甚至愤怒。

究其根本，是因为大部分父母对孩子施加的是有条件的爱，也就是一种功利性的爱。都说父母的爱是最无私的，其实并不尽然。大部分父母自身的成长环境本身就充斥着功利性，比如传统的养儿防老观念根深

蒂固。因此这些父母也对自己的孩子从小灌输各种对错好坏的标准，他们对孩子的关注也更多表现在成绩是否优秀、是否干净整洁、是否听话等方面，还常常拿孩子和别人比较……在这样氛围之下成长起来的孩子当上父母之后，也很容易不自觉地对下一代实施有条件的爱。

有条件的爱，是对亲子关系极大的伤害，它无形中向孩子传达了一种信号：你只有足够优秀、足够听话，只有聪明、漂亮、可爱……父母才是爱你的。

功利性思想带来的“有条件的爱”充斥在社会的各个角落中，大部分家庭都有不同程度的功利性的爱，最可怕的是这些父母对此并不自知，还以为对孩子有要求是对孩子好。

这是一种认知上的谬误。

真正的爱是纯粹的，不需要加过多的修饰。父母对子女的爱，本该是天然的、朴素的、不需要技巧的、发自初心的，正所谓“我爱你，没有原因，仅仅因为你是我的孩子”。

如果孩子能够感受到父母潜意识里散发的这种纯粹的爱的信号，他的安全感就会提升，自我价值感也会提升。从这个角度说，一个人自尊、自爱、自信的基石，就埋藏在父母无条件的爱中。

第二，“考得不太好也没关系，下一次努力就能考好了”——不管言辞有多委婉，但还是表达出“你考得不好”这个信息。孩子接收到的仍然是否定信息。

对于生活在父母评判多、接纳少的家庭环境中的孩子来说，否定信息意味着伤害，所以他们大多对否定信息格外敏感。这是出于人的防御本能，与温暖美好的信息相比，人们更容易记住对自己有伤害性的信息。这些伤害的性信息被留存在潜意识中，就形成了不易察觉的潜意识。

孩子的内心中渴望得到夸赞，但是却总是求而不得。所以，当父母说“考得不太好也没关系，下一次努力就能考好了”的时候，虽然表面上看是对孩子的安慰，但孩子感受到的仍然是父母的不满意和不满足，这

会让他们产生挫败感。

第三，孩子会觉得妈妈虚伪。妈妈明明是在意成绩的，但是却说“没关系”，这种内外不统一的状态，会让孩子感觉到虚伪。

孩子之后的表现，也印证了对这种虚假豁达的愤怒，就像案例中那样，孩子并没有因为妈妈的宽慰而高兴，反倒气鼓鼓地跑进了屋里，锁上了门。

相比成人，孩子的理性思维可能弱一些，但是感性的直觉却特别敏感，这就是孩子的灵性。所以，孩子对于父母真实的意思总是能够准确捕捉。很多时候连父母自己都察觉不到原来自己的内心真实的想法其实和嘴上说的一点也不一样。

虚伪是孩子的感觉。孩子会感觉到妈妈的关注点始终在成绩上，所谓的“考得不好也没关系”，其实只是想让自己更加努力，下次考取更好的成绩而已。当孩子有这种感觉的时候，亲子关系就会出现裂痕。

还有一个值得关注的地方，是负向强化。

心理学有一个著名的白熊效应。它源于美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳的一个实验。魏格纳要求参与者尝试不要想象一只白色的熊，结果人们的思维出现强烈反弹，大家很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。

所以白熊效应本质上是一种逆反心理。父母越关注什么，越容易对孩子造成一种心理上的刺激。所以，父母越关注学习，孩子越对学习逆反。

在孩子的潜意识里，无形中会把“学习”和“自我”对立起来，会将对父母的愤怒，迁怒到“学习”上。当“自我”和“学习”之间形成无意识的对抗局面的时候，就意味着两者的“关系”被破坏了，自然，结果也不会好。

这就是为什么父母越使劲，孩子的反馈越差的原因。

第四，妈妈还没等孩子开口，就主动说“考得不好没关系”，这里面

除了暗含对孩子的否定之外，还剥夺了孩子自己“发声”的机会。我们知道，情绪，尤其是负面情绪，是需要宣泄的，它不能压抑，也不适合转移。而宣泄的主体，应该是有情绪的人，具体到这个案例中，就是孩子。在孩子还没有充分表达自己的情绪时，妈妈首先虚伪地说“没关系”，这就等于是把孩子的情绪堵住了。

所以，家长共情的第一步是贴近孩子的感受，理解孩子的情绪。而第二步，则是启发孩子进行情绪的宣泄。

妈妈可以在适当的时机，和孩子进行沟通，问问孩子的感受。说不定孩子会对成绩或者考试有很多话想说，比如说一说自己的郁闷、委屈，说自己明明很努力但结果还是不好，说这次卷子太难，全班成绩都不好等等，当然也有可能说自己感觉挺好的……

无论孩子说什么，父母都要给孩子充足的时间去倾诉，倾诉的过程，就是一个释放情绪的过程。在这个过程中父母只需要倾听，不带评判。这种态度本身就是对孩子的心理支撑，父母没有必要“违背本心”虚伪地说“没关系”。这个“没关系”，应该是先疏导自己之后的真诚接纳，而不是自认为说“没关系”就能达到安慰孩子的目的。

如果父母实在做不到接纳，也可以先选择少说或不说，但是不要说与自己的真实意愿背道而驰的话。

第五，如果父母看问题的视角可以从消极变为积极，结果自然也会完全不同。比如，同样是一份70分的卷子。如果妈妈从以下三个方面去看，就会有不同的感觉。

1.70分代表着考核的内容有一半多都被孩子掌握了，未被掌握或者掌握不好的，只占30%，对付这么小的困难，其实不难。

2.这一次成绩比上一次提高了一些，这充分说明了孩子的进步。

3.考试卷子毕竟只能考查所学知识点的一部分，不可能涵盖全部。所以它能反映出孩子在学习上的一些问题，但不是绝对问题。所以，对于这张试卷，它的正确理解应该是：在这张试卷所涉及的知识点中，孩子掌握了70%。

我们可以看到，如果父母可以从一个比较积极的角度去看待同一张试卷，那么孩子的视角也会受到影响，这并不是教给孩子盲目自信，而是不过分向孩子强调挫折，让孩子以轻松的态度应对人生的各种考验。

教育问题常常是以小见大的，家长对待一张试卷、一次成绩的不同反应，其实也能体现家长认识问题的不同角度，从而影响孩子解决问题的方法和态度。

校园门口的三个片段：家庭教育的质量在于细节

有一次，我去一所小学为学生家长开展座谈会。我到达校门口时，正值学生放学，大批家长正在迎接孩子。我在校门口停留了几分钟，观察到几个生活片段，虽然是些鸡毛蒜皮的小事，却能反映出一些家庭教育的问题。

片段一：

一位妈妈带着刚放学的女儿走进了学校门口的小超市。妈妈指着架子上的商品对女儿说："这上面的东西你可以随便挑。"女儿惊喜于妈妈的慷慨，正准备朝着自己想要的东西伸出手，没想到妈妈紧接着就说了下一句话："只能买蛋糕和面包，除了这些，别的都不可以买。"听到这句话，女儿没有继续动作，只是仰着脖子，怯生生地站在货架旁边，一脸茫然。

片段二：

一个小男孩兴高采烈地冲出校门，来到爸爸身边。爸爸拉着男孩的手，语气严肃地说："你今天如果在九点之前完成全部作业……"话还没说完，就被男孩打断："我的作业都已经写完了。"爸爸很是惊讶，觉得不可思议，又问了一句："都写完了？"男孩提高声音重复了一遍："我在学校里已经把作业写完了！"爸爸脸上终于露出了满意的微笑，说："写完作业你就自由了，今天晚上给你一个惊喜。"男孩问："什么惊喜？"爸爸故作神秘状："晚上你就知道了。"男孩听完蹦蹦跳跳地跟着爸爸走远了。

片段三：

一对母子并肩行走。妈妈叮嘱孩子："你明天上课的时候……"男孩打断她，说："明天我们不上课。"妈妈很惊讶："不可能吧？"男孩急得脸色通红，辩解道："真的不上课，明天我们学校举行运动会。"妈妈放心下来："哦，明天不上课啊……"

以上三个片段都是生活中一些极为平常的小事，但却可以以小见

大。事实上，这些不起眼的生活片段中，家长的语言、神态、行为的组合，日积月累，潜移默化，构成了每个家庭教育的整体。所谓言传身教，大概如此。

第一，“控制”是扼杀一个孩子生命力的最强杀手。

片段一中，这位妈妈的“慷慨”从本质上看就是有问题的。细细体味，不难体会出“这上面的东西你可以随便挑”中隐含的傲慢。对家庭教育的细微之处体察得越准确，越有利于察觉出真正的问题所在。

现在我们仔细想想，在什么样的情况下会用类似“这上面的东西你可以随便挑”的语气说话。

如果面对自己的领导，这位妈妈能用这种语气交流吗？答案显然是否定的，只有“上”对“下”，“控制者”对“被控制者”才会使用这种内含优越感的语式。这句话的潜台词是：“我才是掌握‘生杀大权’的人，买或不买我说了算，所以我可以对你‘慷慨’，也可以对你‘吝啬’，权利掌握在我手里。”

这就不难理解，在说完这句话之后，这位妈妈又接了一句“只能买蛋糕和面包，除了这些，别的都不可以买”。如果把这两句话单独拎出来看，大部分人能比较清楚地感觉到后面这句话里包含的控制，但实际上，两句话的本质都是一样的，传递的都是妈妈的强势。而且，当一个人的控制欲较强时，便会在生活中的各个细节中都流露出这样的特质。

所以，除了比较明显、易于察觉的控制，家长还要警惕自身控制的“变种”。在家庭教育中，倾向性协商、高期待、过度教育本质上都是家长对孩子控制欲的体现。这些控制的“变种”，即使披上了关爱的外衣，依然改变不了父母操控孩子的本质。

控制的内核是家长为主导，实施对孩子的操控，而在任何关系中，有控制就有反抗，孩子身上的绝大多数问题都和父母的各种形式的控制有关。所以，父母要想创造良好的亲子关系，尽量去除自己的控制至关重要。

去除控制的关键在于自我察觉。不少家长感觉不到自己的控制欲，

甚至还自认为自己很民主，这样会为亲子关系埋下隐患，并且随着时间的推移，亲子矛盾就会根深蒂固，极难铲除。一个比较简单的自我察觉的标准是：只要家长能察觉出自己有“孩子不按照自己的想法/要求/标准/期望，自己就会失望”的想法，其背后或多或少都是控制欲。

第二，家庭教育中，按照年龄阶段的特点，“抓大放小”是一个基本原则。

片段二中的爸爸，给孩子安排学习任务似乎已经成了脱口而出的习惯。这种习惯性的动作里，包含着父母的边界不清、过度干涉和包办控制。

在家庭教育中，抓大放小和按年龄阶段的特征进行养育，是基本的原则。在孩子6岁之前，正是实施对孩子的情感抚育，与孩子建立依恋关系的重要阶段。父母需要多关注孩子，和孩子多交流互动。年龄较小的孩子，对父母非常依恋，他们喜欢和父母待在一起，以获得安全感。这个时候父母如果能够耐心地教导孩子，对于日后为孩子树立规则，建立良好的亲子关系大有裨益。

但是在孩子11～12岁进入青春期之后，父母就需要减少对孩子的干涉。在这个阶段，孩子的自主意识萌发，开始探索自身“同一性”。孩子需要通过多种人格和角色的实验来发现、认识和整合自己。父母如果在这个时期对孩子进行过多的干涉，就会打扰青少年的自我探索——他们正沉浸在自己的世界里，按照自己成长的秩序自然生长，父母的干涉、批评、倾向性引导等都是对他们探索游戏的打扰。所以会让孩子非常反感。

第三，父母常常无意识地向孩子投射不信任。

在片段三中，当孩子说“明天不上课”时，妈妈的第一反应是：“不可能吧？”这句话接得无比自然，还未经过思考，就已经先把怀疑说出了口。这充分说明了妈妈对孩子无意识的不信任。

我相信如果我们采访这位妈妈：“你相信自己的孩子吗？”她大概会回答：“当然相信。”但是更多时候，无意识行为恰恰暴露了一个人的真实想法。

所谓无意识行为，就是下意识的、不经过大脑的意识反应的行为。从某种意义上说，“无意识”比“意识”更真实，更能体现一个人真实的内心想法。

孩子总是能敏锐地体察父母真实的内心想法，一个不被父母信任的孩子，他自己也不容易产生自信。

本质上说，父母对孩子的担心、焦虑、警惕，都是父母自己内心世界的镜像反应，也就是投射。安全感比较缺失的家长，相比较安全感充分的家长，会更容易关注危险信息。他们一方面会反复提醒孩子哪儿有危险，另一方面会无意识地瞪大双眼，密切关注着孩子的一言一行。

片段三中的这个妈妈，与其说是不相信自己的孩子，不如说是她具有不信任外界的人格特质。她很可能对外界保持着无意识的防御心理。但当她的这种防御放在孩子身上时，孩子感受到的就是不被妈妈信任而形成的伤害。

没有人喜欢不被信任，我们看到孩子着急辩解“真的不上课”。他为什么会这样强调呢？原因就在于他在妈妈的质疑中，受到了不被信任的伤害。

在不被父母真正信任的孩子，很可能会成为一个“自我证白型”的人，他会对别人的不信任、否定非常敏感，也会在表达自己的观点时说话特别“绕”，比如阐述时先做大篇幅的铺垫工作才能进入主题。这种无意识的证白，实际上也是基于伤害产生的防御性的心理。

孩子年龄小时，他被妈妈怀疑之后会采用面红耳赤的证白模式，当他进入青春期，很可能会表现得非常逆反，充满敌意。那个时候，也许他的妈妈会非常恼火和茫然，为什么一贯乖巧的孩子变成了这样。实际上，在青春期收获的“逆反”，都是在前期种下的种子。当父母之前给孩子的多是否定、怀疑、控制时，就会在青春期时集中收获自己种下的“恶果”。

父母如果想要改变自己，就需要在细节上“做功课”，细致地观察孩子的反应，客观认识自己的态度。

孩子实在太不懂事了：世界上最伤人的误会，就是父母和孩子的误会

这世界上最伤人的误会，恐怕就是父母和孩子之间的误会了。父母认为："我那么爱孩子，把最好的都给了孩子，但是孩子却毫不领情，叛逆难驯，实在令人心寒。"孩子却说："孩子的天性是忠诚于父母，但是为什么'伤害'我最深的也是父母？"

父母和孩子，世界上本该最亲密无私的关系，怎么就走向了互相不理解的道路呢？问题到底出在哪里？

一位女士向我讲述了她与她侄子之间发生的故事。这个故事虽然发生在侄子和小姑之间，但是对于父母和孩子，仍然具有同等的借鉴意义。

侄子的父母早年离异，当他还在婴儿时期就被送到爷爷奶奶家生活，父母在其成长过程中基本是缺位的。爷爷奶奶对这个孩子的照顾集中在保证温饱的抚育阶段，主要关心吃穿用住，对孩子精神上的支撑不多。孩子的奶奶，平时对孩子的控制较多，让孩子有严重的逆反心理。相比之下，孩子和小姑的关系更为亲密，可是近些年随着小姑结婚生子，两人的相处时间也越来越少了。

孩子进入青春期后，有比较明显的适应不良反应，经常心情不佳。小姑为了宽慰侄子，提议在寒假期间带侄子一起出门旅游，同行的，还有小姑的丈夫和两个女儿。一趟旅行下来，侄子的表现令所有人不满，小姑形容说："一路上总是闹别扭，特别不懂事。比如到了海边，你问他要不要去赶海，他说不要；你问他要不要吃海鲜，他说不要；问他要不要一起去游乐场玩，他说没兴趣……"侄子的表现也令姑父很不满意，小姑夹在中间更觉得没面子，左右为难。回家后小姑向妈妈（孩子的奶奶）抱怨，在气头上，忍不住说："看见他那个样子，真想抽他一顿。"

没想到这句话恰好被侄子听到，他突然冲过来向她怒吼："你抽我啊！原来你早就看不惯我，又何必那么虚伪！"

两人不欢而散，小姑气得很长一段时间没再搭理侄子，过了一阵

子，侄子又主动找她说话，两人的关系才又正常了起来。小姑表示，自己现在有小家庭，侄子在中学也很忙，所以两人的交流并不多，只是偶尔在一起吃吃饭，她能做的，也就是带侄子吃顿大餐。至于心理方面的支撑，能给的实在有限。

听完这个故事，我陷入了沉思。孩子心理的伤痕如此明显，令人触目惊心，但是孩子的亲人却根本感受不到。这也许就是父母和孩子不能同频的根本原因。

我们可以尝试进入侄子的世界，看看那里发生了什么。

第一，父母角色缺位，带给孩子的是一种终生无法磨灭的阴影，对他来说，深刻的“被遗弃感”深入骨髓。当一个人有强烈的被遗弃感和不安全感时，他表现出来的一定是极强的防御。也就是自我保护。

第二，他因为没有得到优质的亲密关系，没有获得情感链接，所以内心对于情感方面的渴望极其强烈，但同时，又出于强烈的本能的防御心，所以导致了他行为的“纠结”：一方面渴望和亲人（姑姑）发生链接，但同时又不知如何在关系中相处，他表现出来的不合群、冷淡、不懂事，实际上都是源于这种深层的矛盾和内心的冲突。

防御心带来的主要是消极影响，当一个人处于防御中时，会不可避免地出现警惕、怀疑、对别人较少友善等表现，这些表现对自己和人际关系都是伤害。

第三，出行过程中孩子看到姑姑一家人其乐融融的场面，对他来说是一种强烈的刺激，这种刺激会激发他内心深处的被遗弃感和自卑感，他会因为受伤而产生一种无名的愤怒，正是这种情绪导致了他的那些“令人生气”的行为。

第四，当亲人只看表面现象（他的不合群），却无法感知孩子的内心世界，无法理解他的感受时，孩子感受到的是一种伤害的叠加。他会更深地进入防御模式，将自己包裹起来。当他听到在自己贫瘠的感情世界里，几乎是唯一能给自己亲近感的姑姑也在背后责骂自己时，他的内心是崩溃的，他对世界的不信任感和孤独感全部爆发出来。他的暴怒，几乎是一种自毁的倾向。

第五，孩子后来的主动示好很大程度上不是他“认识到自己错了”，而是因为他内心深处不敢真正地断裂关系。姑姑的生气让他内心深处“我错了，我不好，我是没人要的”的信念卷土重来，他为了重新获取关系的链接，压抑了自己的真实感受。但是这种情感的压抑对他来说，是非常有害的。

第六，我有理由相信，这个内心世界千疮百孔的孩子将用他的一生修复创伤，最好的结果是修复社会的使用功能，但是不会完好如新。也许他还会一生纠缠在“关系”的漩涡中——极度渴望关系，但又恐惧关系，左右摇摆，纠结一生。

一个孩子的心比世界上最珍贵的陶瓷还要易碎，父母养育孩子的过程中，如果能尽量避免带给孩子伤害感，本身就已经是成功的教育。

父母和子女的误会很大程度上就是源于“伤害感”。

伤害感，是一种情感体验，实际上每个人的成长过程中都会或多或少地体验这种感觉。

父母与孩子之间的误会主要在于：父母认为他们给了孩子最好的东西，但是在给的过程中，因为方式不恰当，让孩子体会到了强烈的“被伤害的感觉”。

这种感觉是不是真正的伤害？我想标准不在父母，应该在于孩子。只要孩子感觉到痛，就意味着对他而言，产生了心灵上的创伤。但是这与父母的初心并不矛盾。也就是说，承认创伤并不意味着否认父母的本心。

对于有些父母来说，孩子的“痛”，是一种自己无法面对的被否定感。如果承认孩子痛了，就意味着承认自己是“错误的”“失败的”，所以他们会本能地抗拒。可是这种抗拒在孩子眼里，就是对自己真实感受的否定，是父母对自己的不理解。所以，双方的矛盾越来越深，逐渐成为无法逾越的鸿沟。

在家庭教育的问题中，“无痛”很重要，它是衡量父母教育水平的重要标准之一。然而，问题的关键在于：怎么才能让孩子感觉不到痛，同

时又能把“正确的内容”给孩子呢？

如果父母实在不知道怎么样是恰当的方法，那么至少应该有意识地避免使用错误的方法。比如控制、指责、唠叨、讲大道理、忽视、敷衍、包办替代……这些教育方式肯定都是“痛”的，因为它们都会带给孩子伤害感，会让孩子感受到不被理解、不被尊重、不被接纳、不被爱。

曾经有一个读者在我的文章下面留言：“控制不应该被全部否定，‘玉不琢，不成器。’这句话是有道理的。人生最宝贵的经验，为何不能传授给孩子呢？至于信任问题，你会发现，并不是你无条件信任一个孩子，这个孩子就是诚实的。人格，很大一部分受先天因素影响。”

这个观点很具有代表性，可以获得很大一部分父母的赞同。接下来我们将对此进行探讨，这个观点真的有道理吗？

首先，“玉不琢，不成器。”但是应该怎么“琢”呢？人生最宝贵的经验，应该怎么传授给孩子？

按照这位读者的逻辑，大概是可以使用“控制”的方法。然而，雕琢和传授有很多种方法，为什么要使用“控制”呢？控制所带来的体验感一定不是舒适的，因为包括孩子在内的每个人都需要自我掌控感，都希望自己的事情可以自己做主，这是人的基本天性，但很显然，被控制与人的天性是完全冲突的。因此，“控制”这种教育方式，带来的肯定不是“无痛”体验。

哪里有压迫，哪里就有反抗；哪里有控制，哪里就有逆反；哪里有伤害，哪里就有防御；哪里有包办，哪里就有懒虫。当父母抱怨自己付出了全部，收获的却是孩子的不理解和叛逆时；当父母捶胸顿足埋怨孩子冷漠无情时，也许需要反思：自己的教育方式是不是出了问题？

其次，人生最宝贵的经验，需要“传授”给孩子吗？

当父母有这种想法的时候，其实是无意识地将自己“凌驾”于孩子之上了，换言之，这种想法的潜台词可能是：父母相比较孩子，是更高明，懂得更多道理的，所以孩子是需要被父母传授经验的——这个想法一般是存在于潜意识中，可能大部分父母并未仔细斟酌过，它的存在是

一种习惯性的认定。但是需要注意的是，如果父母从内心深处就认为自己高于孩子，那么在和孩子的实际相处中，恐怕就很难把孩子当成一个和自己平等的、人格独立的人，自然也就容易入侵孩子的心理边界。

试想一下，如果孩子本来有能力管理自己的事务，但因为父母认为孩子什么都不懂，强行替他做决定，那这个孩子的自我管理能力岂非注定要遭到破坏？一个没有自我管理能力和意识的孩子，怎么可能在将来的学习问题上保持高度的自律呢？如果让我定义这种想法，我可能会使用“成人的傲慢”这个词，虽然有些刺耳，但却可能是更接近真实的表达。

再者，这位读者认为孩子的人格，有很大一部分受先天因素的影响，而且我们给予孩子信任，他就能够有诚实的品质。这句话表达的思想有哪些问题呢？我们可以从以下三个方面进行分析。

1.人格的确是先天因素和后天环境交互作用、互相影响的结果。但是两者却无法分开讨论，没有人能统计出人格中有多少受到先天影响，它的比例是多少，程度是多少，只能说两者都对人格有影响，而且是互相影响。所以，把一个人的人格完全推给先天因素本身就不科学。按照这位读者的逻辑，有的孩子先天就带着撒谎基因，先天就不诚实，后天再怎么给他信任都不可能改变，这种说法没有科学依据，相反，更像是家长推卸责任的说辞。

2.一个人的先天基因除了物理方面无法改变的成分，还包括“基因的表达”。有研究表明，同样的基因链，在不同的养育环境下，会产生不同的结果。有的会被充分地表达，而有的则会“萎缩”。所以，先天因素固然重要，但是后天因素的影响更加不能忽视。

3.当家长从内心深处就对孩子不信任时，怎么可能培养出诚实的孩子呢？人是非常容易受到暗示的动物，家长的潜意识对孩子来说就是最坚定的暗示，并为孩子的人格塑形。

父母与子女的误会在于双方不能互相理解，而在父母抚育孩子的方式中，有很多是父母知其然但不知其所以然，他们知道一些教育孩子的方法，却不知道这些方法的原理和正确的应用方式，所以才会在无意中

给孩子“伤害性体验”，这些都需要父母在日常生活中细细察觉。

胆小的“大姐大”：抱持和引导，并不冲突

分享一封来信：

您好，唐糖老师！

我女儿在上小学一年级，她本来是一个性格活泼的女孩，但我发现她最近不喜欢和同学说话了。女儿的性格有一些霸道，其他小朋友要是跟她一起玩，她就喜欢控制着他们的行为。而现在女儿在学校里遇到了性格和气场都比她强大的同学，她就不爱说话了，有的时候别人跟她打招呼她都不愿搭理。面对这样的情况，我考虑着要不要去引导她学会和不同性格的人相处，以免她以后在某些场合不合群。但反念一想，每个人都有适合自己的那个群体，儿童也跟我们成人一样，所以我是不是应该尊重她，让她自己去发展社交呢？您能给点建议吗？

这封来信并不长，家长仅仅是描述了一些现象，所能包含的信息量也有限。我尝试着根据这些有限的信息做一个分析，从心理学的角度探究一下这个孩子的内心世界。

一个人的核心人格形成于6岁之前，信中的这个孩子现在上小学一年级，基本上是核心人格已经形成的年龄段。一般来说，早年和父母关系良好的孩子，会形成比较健康的核心人格。就像文章中这位妈妈所说，孩子是一个比较活泼开朗的女孩，这说明孩子的核心人格建立得比较完整。我想，这和家庭给予了孩子比较宽松的抚养环境密不可分。

“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”同样，以孩子为镜，父母可以反思自己的教育方式。

在文中，孩子的妈妈提到“女儿的性格有一些霸道，其他小朋友要是跟她一起玩，她就喜欢控制着他们的行为”，孩子的这种行为表现，同样也可以折射出其父母的教育。

一、控制的本质：恐惧。

很多人喜欢控制别人，儿童和成人都会有这种表现。从表面上看，喜欢控制别人的人似乎在这段关系中处于比较强势的地位，有较强的控制欲。实际上，喜欢控制他人，往往是出于内心的怯懦。

这可能让人惊讶，控制欲强的人怎么会怯懦呢？首先，我们什么情况下会特别想控制呢？答案是，我们不能控制的时候。呼吸需要控制吗？不需要，因为我们每时每刻都在呼吸，我们不需要刻意地控制它就能实现自主呼吸。但是，我们如果想控制另外一个人的思想跟我们保持一致，就很难了。比如，婴儿需要用持续不断的哭声来引起妈妈的注意，然后“控制”妈妈为自己的需求服务。

所以，孩子喜欢控制别人的本质，可能是因为“控制无能”，再往深处发掘，就是安全感不足。

妈妈描述说“女儿在学校里遇到了性格和气场都比她强大的同学，她就不爱说话了”，女儿的这个行为表现，实际上也可以看出她对那些潜意识感觉无法掌控的人（气场更强大的孩子），会有恐惧的心理，于是产生了回避的行为（不愿说话）。这和控制的本质是相对应的。

二、控制的来源：习得。

孩子绝大部分的行为习惯都是习得的，这是人类的特质，而孩子是最擅长观察、模仿学习的。所以当家长发现孩子有喜欢控制别人的行为时，实际上也需要反思一下自己平时是否对孩子有较多的控制。

可能这位妈妈并不认为自己对孩子有控制，因为她看上去是一个比较开明的家长。但是事实真的是这样吗？很多时候，我们潜意识行为所释放的信号远远超过意识层面。也就是说，很多时候家长在意识层面认为自己没有控制孩子的行为，也没有控制孩子的思想，但是这不一定表示实际上家长没有操控孩子。

孩子是非常敏感的，家长的控制不一定非得是明确的命令，有很多时候，家长的一个眼神，一个表情都已经透露了对孩子行为的态度。

比如说当孩子吃零食时，很多家长是不愿意的，但是有些家长未必会采用强行禁止的方法夺走孩子的零食，可能只是无意识地撇嘴，但这

个表情被孩子捕捉到了，他就会明白：妈妈是不喜欢我吃零食的，我吃零食妈妈是不高兴的。

越小的孩子，对父母的态度越在意，对父母潜意识的真实想法捕捉得越清晰。

所以，如果父母对孩子有各种形式的控制，那么孩子很可能就会习得父母教育自己的这种方式，也用控制别人的方式去对待别人，同时，也会对控制与非控制非常敏感，比如她会很敏感地捕捉到比她更强势的小朋友，进而选择退缩。

三、对孩子持有抱持性的态度≠没有规则和不需要引导。

这位妈妈似乎对孩子喜欢控制他人的行为并不在意，她比较关心的是孩子遇到气场更强大的同学之后变得不爱说话的现象。对此现象，她也有自己的疑惑，“要不要去引导她学会和不同性格的人相处”“是不是应该尊重她，让她自己去发展社交呢”？

这里面实际上是有一个概念上的误区——我们尊重孩子的个性和引导孩子的行为，两者并不冲突。

在心理上，家长要充分的理解和贴近孩子的感受，但是从行为上，家长仍然可以对孩子进行引导。这种引导不是用家长自己的对错观对孩子进行评判，或者强行违背孩子的意愿，逼迫孩子按照家长认为正确方式采取行为，而是要及时察觉孩子在社会交往中的困难，引导孩子思考，启发孩子用更具建设性的方式解决问题。

比如说孩子喜欢控制别人，那么孩子的这种行为可能会带来人际关系的不和谐。家长可以在一旁观察孩子，很多时候，孩子在探索的过程中自然会通过他人的反馈察觉到自己行为的不恰当，从而做出修正。但是如果家长在适当的时机加以引导，启发孩子换位思考，也是不错的选择。

关键在于，家长对孩子的引导是在充分理解孩子心理层面行为机制的基础上，而不是简单的说教或禁止。

比如家长可以启发孩子换位思考：“如果其他小朋友用你刚才的语气跟你说话，你的感受是什么？你更希望别人用什么语气跟你说话呀？”等等。或者家长还可以启发孩子指出来平时自己身上有哪些对孩子不自知的控制。

同样，孩子遇到气场强大的孩子变得不爱说话，这背后又是什么原因呢？家长需要和孩子沟通，了解孩子真实的感受。然后，根据原因做出不同的引导。

比如，如果按照信中的内容，孩子不爱说话的原因可能是遇到了比自己更强势的孩子。面对这样的情况，妈妈最应该担心的，不应该是孩子“以后在某些场合不合群”或者“是不是应该尊重她，让她自己去发展社交”的问题，而是需要解决为什么孩子遇到更强势的孩子就不爱说话的问题。

如果孩子心理上没有太大的冲突，而只是因为个人好恶做出选择，比如爱吃萝卜，不爱吃米饭，那么家长不一定非得强迫孩子改掉这种喜好，可以使用替代的方式或者找出孩子不喜欢这些东西的原因加以解决。但是如果孩子本身的心理出现了矛盾和冲突，比如说孩子实际上是喜欢和小朋友玩的，但是因为别的孩子更强势，所以她产生了害怕和回避的情绪，这时候就需要家长进行引导了。

家长在引导的过程中需要充分听取和尊重孩子的感受、充分地启发和提问、尽量不主动给孩子灌输方法，以及对孩子的思考表示鼓励，允许孩子去试错等等。具体的引导方法，需要根据实际的情况做出灵活的调整，我们也会在后面的章节中进行详细的示范。

父母和孩子在人格上是平等的，相较于孩子，父母有更多人生的经验和阅历，但与此同时，也容易受到这些经验的桎梏，将这些经验僵化。所以，当孩子遇到困惑的时候，父母最好也能够认真思考，尽量有意识地跳出自己的经验限制，高屋建瓴地引导孩子，当父母在引领过程中发现孩子有回避或僵固思维的时候，更要开动脑筋，以科学的方式引导孩子走出局限。

家庭教育是一门内容高深的学问，家长需要在养育孩子的过程中仔

细品味，用心去对待。给予孩子健康的抚养环境，培养孩子健康的人格，是对孩子最好的爱，这种爱，会让孩子受益终身。

自卑的中学生：没问题才是问题

以下内容摘自一位中学生的作文，题目是：《我的烦恼》。

生活很累，真的。不知怎么的，自从上了初中，我开始变得不愿与人交流了。还时常把自己伪装起来，因此我给别人的第一印象就是内向。其实，我的性格很开朗，只是有点怕生。在朋友眼中，我就是一个开心果，可为什么在别人眼中，我就是这么内向、不爱说话了呢？因为……自卑吗？

我的皮肤有点黑，好吧，不是有点。一个男生经常说我黑，还给我起绰号，叫我黑猪，尽管我知道这是在开玩笑，可是真的很过分，看在小学六年同学的情分上，我也不想与他计较什么，但是，我没有想到，他在同学录上写对我的印象，内容都是皮肤太黑了，你真黑，你肯定来自非洲一类的言语。皮肤黑怎么了？违法了吗？当然，不仅仅是他，也有很多人说我黑，我不愿搭理他们，因为我不在乎，根本不在乎，真的……不在乎……

当然会在乎。

我拼命洗脸，用洗面奶，用香皂，用一切我认为能让我看上去白一点的东西，用完了以后，又拼命地把脸擦干净，涂防晒霜，只是为了让自己白一点。

活在别人的眼光里，累吗？累啊。为什么不让自己活得快乐一点呢？对啊，为什么要在意别人的看法呢？我心想：如果别人再嘲笑我，我不会再憋着，我要怼回去，狠狠怼回去。可是，想法终究是好的，现实中是不会允许你这样做的。父母跟我说，自己又不是很厉害的人，就别找事了。是啊，我是谁呢？我什么都不是。我的想法算什么呢？怼回去……你配吗？父母并没有真正地理解我，但他们是好父母，只是我不好罢了……我开始不愿意把心里的事告诉他们，受了委屈也不愿倾诉，得了奖，受了表扬也不愿说出来，因为那会让别人认为我是一个充满负能量的人。

现在的我，比较期待一场突如其来的死亡，死了，就什么也不用担心了……我呢，再也不是我了，白天戴着面具微笑着讨好别人，晚上摘下面具自己偷偷哭泣，因为不想让别人知道，包括父母，有人说我坏话，当没听见就行了。生活，就让它这样过吧……

在班主任眼中，这个孩子的形象是这样的：永远不抬头，头发遮住眼睛，每天用笔在纸上写写画画，不喜欢和同学交流。看了作文，班主任和孩子的家长进行了沟通。孩子的妈妈性格直爽、能说会道，孩子的爸爸却不善言辞。对于孩子作文里的内容，妈妈认为孩子的性格是天性使然，“随爹”。并且妈妈坚持认为自己和孩子的关系挺好的。

从孩子的作文中，我们可以看出她有一些抑郁的情绪，但是孩子的妈妈对此却浑然不觉，甚至还认为自己和孩子的关系没有问题。

孩子出现了问题也许是问题，但是家长完全看不出孩子的问题，就更是问题。

美国心理学家、教育学家斯坦利·霍尔在他的著作《青春期》中，将青春期比作狂飙运动。而抑郁情绪也是青春期的孩子经常有的情绪，在这个特殊的年龄阶段，他们的心理状态很不稳定，敏感脆弱，稳定性差，处于心理上的动荡时期。

所以，在这个时期，如果父母不能很好地理解孩子，就很容易对孩子脆弱的心灵造成刺激，造成他们内心的封闭和对抗。在这个阶段，父母和孩子之间的沟通质量显得格外重要。

在这篇作文中，孩子写到，面对男同学的不当行为，父母跟她说的话是“自己又不是很厉害的人，就别找事了”，孩子对这句话的理解是：父母让她面对同学的羞辱，选择隐忍压抑。正因为孩子的这种解读，才会出现随后一系列自怨自艾的声音：“是啊，我是谁呢？我什么都不是。我的想法算什么呢？怼回去……你配吗？”

对于自己遭受到羞辱，孩子表现出来的是“无人可依”的心理状态。在班主任和孩子妈妈沟通之后，妈妈解释说，她对孩子遭受同学羞辱后想要表达的实际意思是：“希望孩子多和同学沟通，因为你不是那么厉害的（优秀的）人，所以不要不和同学玩。”可以说，这和孩子的理解还是有较大的偏差。

可是，这种理解的偏差难道是孩子的问题吗？

事实上，无论妈妈再怎么对自己的真实意思进行解释，都显得很苍

白。这句简单的回答背后反映出来的，是父母对孩子心理诉求的忽视、对孩子面对伤害时的麻木，以及物化孩子的价值标准等问题。接下来，我们将对这一事件进行仔细分析。

第一，面对来自男生的“恶作剧”，女孩虽然已经感觉到对方给她带来了被羞辱的伤害感，但是仍然劝慰自己，“这是在开玩笑”，并找出“看在小学六年同学的情分上”这样合理化的理由原谅对方。她之所以对自己的真实感受选择压抑，是因为她除了压抑，似乎别无选择，因为本该最能保护和理解她的父母，也认为她没有价值，不能给她心理上的支撑。

第二，妈妈的话，明确地传达了父母的价值观：只有厉害（优秀），才配有选择朋友的权利。如果不厉害（优秀），连表达自己的资格都没有。所以，孩子在父母心中的价值，也需要依靠“优秀”来衡量吗？难道孩子之于父母，存在的本身不应该就是最有价值的事吗？

第三，父母将“优秀的”同学用“厉害”这个词表述，反映出家长本身“唯学习成绩论”的物化标准，简单地说，因为标准太过单一，所以就会出现强调可以物化的成绩，而忽略对人性理解的现象。父母的潜在逻辑是：孩子因为成绩不好，所以就“不应该不和别人玩”，换言之，成绩的好坏决定了一个人选择朋友和生活方式的资格，这实在是一种匪夷所思的物化表现。

第四，父母对学习成绩好的同学的“讨好”也清晰可见，当然，这也不奇怪，认为孩子学习成绩不好就没资格选择朋友的父母，怎么能有独立的人格呢？最主要的是，父母的“软弱”，也传导到孩子那里。孩子除了感受到不被理解之外，还会产生一种更深层次的孤独感：父母尚且如此软弱，那我在世界上还有谁可以依靠呢？

如果一个孩子的脆弱情绪被忽视，没有得到及时和恰当的疏导，他就很可能会越来越紧闭心房、不愿和外界交流，再加上青少年自身的认知水平有限，容易产生认知的偏颇，因此，孩子就容易在自我封闭的状态下产生自怜自艾的心理。

所以，对于孩子来说，如果家长能有一双善于观察的眼睛和一颗易感的心，那么在孩子成长过程中实在是一件幸运的事。

敏感脆弱的孩子身后，多半都有麻木迟钝的家长，他们常常过高地估计孩子的心理承受能力，过于简单化地认知孩子的情绪，这样就无法给孩子提供高质量的情感抚育。在孩子的成长过程中给予不断的肯定，当孩子走偏方向的时候及时引导，在孩子有困难的时候及时援助，这样才能让孩子的精神胚胎得到良好的发育。

案例中的这个女孩，因为自己的先天肤色而自卑苦恼，因为被别人嘲笑而难过、羞耻。但真正让她痛苦的，不是偏黑的肤色和男孩的捉弄，而是因为她的父母没有给她抱持性的抚养环境，没有在她成长的过程中给她足够的心理支撑，从而也没能帮助她树立健全的人格，所以她才会困在自卑中，深深陷入因为别人的嘲笑而有的羞耻感中。从某种意义上说，是家庭教育让她成了一个自卑型人格的孩子。

孩子的成长，很大程度上受家庭教育的影响，家长的人格越健全，养育出的孩子人格也越健全。如果我们在一个孩子身上看到逆反、懦弱、自卑、骄横的状态，那么这些是被家长用言传身教的“小刀”雕刻而成的。

“谁说了算”：警惕家庭中的权力之争

我在公园目睹了这样一幕。

一个小男孩因为自己的要求没有得到满足，同妈妈起了争执，在妈妈的责骂声中，男孩生气地动手打妈妈。这一举动彻底将妈妈激怒了；“你还敢打我！你给我等着……”说着，妈妈便扬起手想要打孩子。这时，孩子的爷爷奶奶连忙拦在母子俩中间，连声劝这位妈妈：“算了算了。”男孩和妈妈的冲突进入了僵持阶段，两个人都想冲破爷爷奶奶的“路障”攻击对方。爸爸在一旁见到这个场景终于忍不住了，也加入了劝架的队伍，让母子俩都冷静下来。

妈妈见其余三人（孩子的爷爷、奶奶、爸爸）都护着孩子，恼羞成怒，冲着爷爷喊道：“你们就惯着他吧！”三人不吭声，但是也没停止自己护住孩子的动作。过了一会儿，爷爷带着男孩往前走去，男孩不再哭泣，脸上恢复了平静。妈妈则愤怒地使劲拽住其他两人，把他们拉向相反的方向，一边走，她一边向远方怒喝：“让他们走！爷爷一天到晚就知道护着、惯着，我看最后能护出什么结果来！走，咱们回去！”

这是一个典型的家庭中的权力之争。在这个场景中，出现了至少两组权力之争：妈妈和儿子，妈妈和爷爷。他们各自所做的事，都是在争取“听谁的”“谁说了算”的问题。

从表面上看，妈妈想为儿子树立规则，而儿子则为妈妈对自己的粗暴态度进行着抵抗。但本质上，是妈妈希望儿子按照自己认为正确的方式行为处事，而儿子，则想按照自己的方式对待妈妈。两个人因为各自标准和方式的不同，引发了争执，并随着争执的加剧，情绪逐渐占据了上风。这个时候如果再继续争执，就会渐渐脱离最初的目的，转而投向“你必须按我说的来”和“我偏不”的斗争中。

这场权力之争的本质，是争取“到底谁说了算”。所以权力之争和控制紧密相连。有控制，就必定会有反控制，控制与反控制，构成了权力之争的基本要素。

美国现代实践派儿童心理学奠基人鲁道夫·德雷克斯提出过一个观点：家庭里，父母与孩子的权力之争，决定了孩子未来的发展情况。德雷克斯认为，不论什么时候，当父母命令或者强迫孩子做事情，就会导致权力之争。

关于控制的害处，苏联教育家巴班斯基也曾经有过精准的描述："父母经常用命令的口气对孩子说话，叫孩子做事，会使孩子产生逆反心理，很难收到预期的教育效果。而一直在命令中做事的孩子，会缺乏主动性，容易形成懦弱的性格，不利于孩子的成长。"

一般说来，如果家长习惯于使用控制的方法"管理"孩子，将会有以下三种结果。

一、孩子"战败"，选择压抑。

在我发表的文章的评论区，我经常会收到这样的评论："呵呵，这种孩子如果在我这儿，我就要让他好好尝尝为所欲为的下场。"这种评论并不是少数，我们可以清晰地看到这些言论里包含的威胁和恐吓。

如果一个人成为家长，便拥有了权威的身份，并且他不能善用自己权威的权力，而是将其作为自己的意志凌驾于他人的手段。那么可想而知，他的孩子的成长过程会有多么悲伤。

在这一场权力之争中，孩子如果遇上控制欲过强的家长，便很可能败下阵来，成为一个习惯压抑自己的人。这样的孩子，如巴班斯基所说，懦弱、胆小、压抑、生命力萎缩。

二、孩子习得战争模式，逆反偏激。

很显然，案例中的男孩属于这一类。他的妈妈有极强的攻击性和控制欲，所以，男孩也习得了这个特征，变得富于攻击，且非常逆反顽劣。

家庭教育像一个魔咒，一个人最终活成自己曾经最讨厌的样子。

三、孩子"曲线救国"，隐性逆反，鬼鬼祟祟。

一说到逆反，很多人都会浮现出一张写满“我不服”的脸，其实除了这种显性逆反之外，隐性逆反也是极为常见的形式。

他们的典型特征是：想反抗，但是不敢直接反抗，所以会做一些“小动作”实现抵抗的愿望。这样的人格，在社会上很难有良好的发展，因为他们常常是那种“关键时刻掉链子”的人，难以获得领导的信任。

毫无疑问，家庭中以控制为核心的权力之争，对于一个孩子的成长有着极为深远的恶劣影响。值得各位家长警惕，更值得思考。

在家庭中，权力之争从何而来？为什么要争夺“我说了算”？权力之争的内在逻辑是因为我觉得“我说的对”，所以你“应该”听我的。对于自认为“正确”的执着，是导致权力之争的原因。

而控制欲强的人，实际上是自我掌控感很低的人，他们因为自己内在的自我掌控感不够，所以才会寻求对外部世界的掌控，而他们的孩子，往往是最容易被实施掌控的人。这就不难理解很多父母都会以“正确”为名，打着“为你好”的旗号，施加着对孩子的控制，并随后引发权力之争了。

我曾见过一个这样的场景：

妈妈：“你想喝什么？”

孩子：“可乐。”

妈妈：“碳酸饮料不健康，别喝了。”

孩子：“橙汁。”

妈妈：“那里面有很多色素，不健康。”

孩子：“我就是不想喝白开水。”

妈妈：“你这孩子怎么这么不懂事，我让你喝白开水是为了你好，你怎么就不听话呢？”

以上类似的对话在生活中很常见，这其实就是父母和孩子在进行“谁说了算”的权力之争。无论语言被包装得多么温和，都无法掩盖其背后“控制”的意味。

家长可以问问自己：是否对自己认为“正确”的事情过分执着？以至于执着到对方不遵从“我”的意愿，我就会感觉很愤怒或者失望？

不过有些家长也可能会陷入一个困惑：如何区分我是真的为孩子好，想为孩子树立规则？还是我在与孩子之间进行权力之争？

答案在于，你所做的一切，是为了满足自己的需求（比如对方如果不按照我的意愿做事，我就会很不舒服），还是为了满足孩子成长的需求？

其中的区别在于，到底是以“我”为中心的，还是以“孩子”为中心。

如果以孩子为中心，就需要遵从孩子自身的成长规律，充分看懂孩子行为背后的需求，提供符合孩子要求的帮助。在这个过程中，家长是一个辅助者的身份，而孩子，是成长的主体。

但是如果是以“我的规则”“我的情绪”“我认为对的事”“我认为她应该喜欢什么”为主体运行的，就一定会在不同程度上包含着控制的意味。

有以下几个方法可以帮助家长避免家庭中的权力之争。

一、察觉自己头脑中的标准。

标准，意味着限制；限制，在某种意义上说，就是控制。

当思维中，经常出现“应该”“必须”这类词汇时，家长就要特别警惕了，你可能陷入了自我中心的困局，把自己的认知当成为人处世的标准，并且不由自主地要求别人按照自己的要求执行。

二、将选择权尽可能多地交给孩子。

父母以为只有自己对孩子严加管理，孩子才能成才，这实际上是一种自恋倾向。

自由从来不是只有好处，相反，自由往往意味着“自我负责”的重担，只有真正拥有选择权的孩子，其精神胚胎才能得以发展，才会成为一个自律的人。

三、当孩子陷入权力之争的时候，看看孩子“蛮横”背后的渴求。

大多数家长面对孩子“蛮不讲理”时，他们自己的情绪也容易被孩子牵引，会变得比孩子更愤怒。这个时候，他们的脑子里只有一个念头：小子！我让你厉害！看我怎么收拾你！

这就让矛盾进入更加混乱的权力之争。

事实上，孩子“蛮横”的行为背后，一定有动机。不管他使用的是什么方式，是理智的，还是非理智的，是讨喜的，还是令人讨厌的……

孩子真实的渴望需要被看到，被理解，被接纳。

我们将讲述的对话重新改写：

“你想喝什么？”

“可乐。”

“可以，这是选择之一，还有其他的吗？”

“橙汁。”

“也可以，那也是选择之一，除此之外，还有别的吗？”

“我就是不想喝白开水。”

“选择权当然在你。但是妈妈有一个小建议——可乐是碳酸饮料，橙汁中有添加剂，这些都对你的身体不太好，所以妈妈建议你尽量少喝，因为如果你生病了，妈妈也会非常心疼。白开水是最健康的一个选择。现在，妈妈把选择权交给你，你来选择，妈妈相信你能做出最好的选择。”

“我选择喝一点可乐和橙汁，然后喝一杯白水。或者我选择今天先喝可乐，明天喝白水。”

“好的。没有问题。”

很多时候，孩子看上去蛮不讲理，其本质是因为他们的需求不被允许。而一旦自己的需求被看到，被看懂，他的固执也就迎刃而解了。

隐藏在家庭中的权力之争无处不在，在这段关系中，从来没有输赢，一方的全面胜利，往往是以另一方的全面妥协为代价得到的。所以

只要两个人存在关系，就不可避免并或多或少需要将自己的一部分妥协，然后通过协商，最终达成一致，实现双赢（多赢）。

第二章

育儿学，也是心理学

如何改变不努力的孩子：三个关键词，做深度察觉的父母

很多家长特别爱问这样一个问题："如何改变一个不努力的孩子？"其实这个问题根本没有标准答案。但是关于这个问题，却有一些值得思考的内容。

第一个关键词是：改变。

改变，是很多人最常使用的词汇，比如我们经常会说"我要变得更好"，但实际上，改变比我们想象中要难得多。

北京大学心理系的钟杰博士曾经介绍过，最新的神经研究发现，每一个"积习"在大脑中都对应着一个神经回路。轻微的习惯，相对应的神经回路"刻痕"较轻；持久的习惯，相对应的神经回路"刻痕"较重。不止如此，那些刻痕较重的神经回路从某种角度说已经有了独立的生命力，它们自己启动后，我们就会忍不住重复相关的行为。

所以准确地说，改变，并不是完全不可能，而是比我们想象的要困难很多。

之所以要特别强调改变的困难性，是因为很多家长虽然口头上也承认改变很难，但是还是很难克服自身的焦虑，容易对孩子的改变抱有不切实际的期待，从而过度关注改变结果，忽视改变过程的现象。

如果家长过于焦虑，太关心孩子改变的结果，就会因为注意力过分关注某个结果，造成注意力狭窄的现象，导致不能更加全面和客观的看待问题。

"焦虑——注意力狭窄——过分关注目标结果——未达到预期结果更焦虑——加强控制"，这是一个恶性循环。

除此之外，凡是抱着“我该怎么改变孩子”想法的家长，一般都对孩子抱有无法遏制和很难察觉的控制心。之所以一个主动改变和被动改变的效果天壤之别，主要就是因为被动改变会激发人的阻抗，也就是对别人试图改变自己的本能反抗。

这是人的天性决定的，因为每个人都追求自我掌控感。当然这种对外来控制的阻抗，孩子未必能清晰地察觉，但是会通过结果表现出来。

生活中那些看上去疲惫、缺少生命力、拖拉磨蹭的孩子，都是在表达对家长改造自己的反抗。

改变很难，所以在谈改变之前，应该先了解一个行为公式。每一种习惯的形成，都会经历一个循环，“行为发生——得到奖励——强化”，所以，一个孩子不努力，一定是因为过去他在这个行为中获得了很多“好处”，所以，当这个行为被反复强化之后，就会变得根深蒂固。

也许会有人不理解，孩子不努力，一般而言都会得到惩罚，比如考试成绩不好，被家长责骂等，他能从中得到什么好处呢？

有很多种可能。比如，如果一个家长自身的焦虑水平较高，那么可能他注意到孩子的时候都与孩子的“犯错”相关，甚至是只有当孩子有类似于不努力等不好的行为时，才能引起家长的注意，并因此获得和家长的情感链接，比如批评。这样就不难理解，为什么有些孩子总会犯错了。

这种链接对孩子而言，满足了其被家长关注，和家长发生链接的需要，所以，是一种无形的强化。

或者，如果家长经常说：“你很聪明，但就是不努力。”那么孩子就会特别关注自己聪明的特质，并为了维护自己的聪明而放弃努力，因为如果努力之后又没有好的结果，那就等于说明自己不够聪明，反之，如果自己没有努力，即使没有好的结果，那至少说明自己还很聪明，只是不努力罢了。所以，不努力背后的潜意识可能是不敢努力，以保护自己的聪明特质。

再比如，一个孩子长期被家长包办替代或者硬控制，他缺少学习的

内驱力。因为他所做的一切都是为家长做的。对于这样的孩子，不努力就是抵御内心冲突消耗的中和试剂，他们需要依靠行为上的懈怠，来舒缓自己心理上抵御外界“入侵”的疲劳。这种情况，在很多过分关注结果，较少重视孩子兴趣的培养、内驱力挖掘的家庭中很常见。

以上，都是孩子不努力的“好处”。所以，想要改变孩子不努力的行为，首先要对孩子的行为合理性有深刻的理解和接纳，不把它放在对立的位置，企图去改造它，只有这样，才能真正地获得改变。

第二个关键词是：努力。

努力本身是一个形容词，没有量化的、可考核的目标。每天坐在书桌前十个小时才算努力吗？显然不是。那么什么是努力呢？其实没有标准。

所以，家长说孩子不努力，其实代表了家长的评判性思维，更准确的说法是，在家长的标准里，孩子还达不到自己认为的努力。

但是这里面有两个问题，第一个问题是，家长的标准正确吗？家长的标准就是真理吗？第二个问题是，家长用不努力直接否定了孩子所做的努力，是一种典型的以偏概全式的思维方式。

更为关键的是，当家长认为孩子不努力，就等于给了孩子一种负面的心理暗示，而孩子也会按照家长的暗示，成为更加不努力的人。

第三个关键词是：引导。

与其说改变孩子，不如说家长应该想一想，怎么引导孩子走出现状？

与改造孩子不同的是，引导的主体是孩子自己，也就是说，在引导的过程中，家长扮演的是一个在一旁指导方向的角色。归根结底，引导是在挖掘孩子的内驱力，让孩子有自发的动力做出改变。

如何引导孩子？可以从以下几个方面入手。

一、放下焦虑，找到孩子行为背后的根本原因。

这一点在前文中已有阐述，比如孩子为什么不努力，至少列举了三种可能，挖掘孩子行为背后的真正动机，用新的方式置换旧的，才能引导孩子做出真正的改变。

当家长能够真正接纳孩子的现状，充分认识到孩子的行为不是无缘无故发生的时候，家长焦躁的心情才能放平，这个时候，孩子的改变，才能真正开始。

为什么很多家长总是克服不了自己的焦虑？其中一个根本的原因是不肯接纳事实（真实），既不能接纳孩子的现状，也不能接纳孩子的现状很大程度是自己教养方式导致的，而只把注意力放在“怎么能让他改变”之上，而且还是让孩子快速的改变。这些家长无视事物发展的规律，无视前因与后果的联系，怎能不产生虚妄的焦虑？

二、挖掘孩子的内驱力。

孩子的懈怠，根本原因是缺少行为的内驱力。内驱力的挖掘是一个比较复杂的问题，在这里，我们做一个简单的探讨。

所谓内驱力，就是孩子行为的自发动力。而孩子在学习上的内驱力是怎么被破坏的？原因可能有以下几种。

1.家长有意无意将学习与更符合孩子天性的内容，比如与游戏对立起来，为学习塑造了“苦差事”的形象。

有些家长不断强调学习是需要下功夫的苦差事，还为学习赋予了很多沉重的意义，比如现在学习不好，未来就会非常失败，还有些家长经常以游戏作为筹码逼迫孩子学习，比如说“你先做完练习卡才能玩”等等。

孩子在这样耳濡目染的环境下，对于学习的兴趣就会被消磨殆尽。喜欢简单轻松有趣的事物，讨厌复杂枯燥的事物，是人的天性。当学习被赋予了这么多痛苦的意义，孩子还如何能从学习中找到乐趣？激发自己的内驱力？

在社会环境和学校的教育环境整体严峻的大背景下，孩子对于社会

的残酷性、学习的重要性已经有了足够充分的认知，家长不需要再反复强调了，相反，家长应该尽量给提供轻松的环境，缓解孩子的学习负担，让孩子找到学习的乐趣。

事实上，学习本身就是一种探索世界的工具，它本身就不是无趣的，只是畸形的环境使它变质。孩子的一生可能会有很多位老师，但是家长却是唯一的，家长的责任不是继续加压，而是回归本来的角色，尽量为孩子创造关于学习的轻松氛围。

2.常用惩罚的措施将惩罚和学习关联。

惩罚也是强化的一种，只不过是一种负性的强化。当家长在学习的问题上因为自己的焦虑而对孩子产生了大量挑剔、指责、抱怨时，孩子就会向学习投射很多敌意。

孩子通过懈怠地学习来阻抗家长对自己的惩罚，甚至因此产生厌学情绪。

3.过分功利化，破坏了孩子的探索兴趣。

兴趣是最好的老师，是最大的内驱力。但是因为有些家长过分功利的态度，往往会使孩子与自己真正感兴趣的事情失之交臂。

有一些家长总是将目光集中在功利性的教育上，这种功利性思维最容易磨灭孩子真正的兴趣。当学习成为“不得不做”的任务，内驱力自然也就消失殆尽了。

所以，到底如何确立孩子的内驱力呢？最重要的一点，就是挖掘孩子的学习动机，让孩子树立更为宏伟且坚定的远期目标。

如果一个孩子的学习动机是为了获得更多的赞赏、表扬，就很有可能沦陷为目标之争。这样的学习动机看似能让孩子在一段时间内一往无前，但却往往禁不住任何波折，一旦有不如意，孩子就会焦虑紧张，对学习产生回避性的懈怠。

所以，挖掘学习的内驱力才是关键。家长可以引导孩子树立长久的目标，比如将来想做什么，对未来有什么梦想，自己的优势在哪儿，该

怎么努力实现梦想等等，通过梳理，帮助孩子将远大目标逐步分解，落实到小目标上，再最终落实到具体的行为中，这样孩子的远大目标就会像灯塔一样，屹立在前方，激励着孩子克服困难，不断前行。

不过值得注意的是，这个目标是孩子自己的目标，而不是家长赋予孩子的。现实生活中，有些家长常常打击孩子“不切实际”的目标，教育孩子把心收回来，放在短期的考试成绩上，这种做法，很可能会绞杀了孩子真实的梦想。

任何梦想都很了不起，家长要做的是帮助孩子认识到该怎么做才能实现自己的梦想。

三、注重孩子的心理健康。

家长对孩子引导工作的重点之一，就在于疏导孩子的不良情绪，建设孩子的心理健康。

很多家长都忽略了一个事实：孩子的学习成绩往往是其心理健康的具体表现。当一个孩子把大部分精力用于心理的内耗时，是没办法努力学习的，同样，一个潜意识处于高度防御状态的孩子，也肯定不会有高效的学习结果。

心理的内耗，包括的内涵很广泛，比如对自己的不接纳、高期待、学习上的习得性无助、对人际关系和学校环境的适应不良等等。这些问题，都需要引导和解决，而在这个过程中，家长起着至关重要的作用。

学习如何和孩子聊天，如何解决孩子的困惑，让孩子有学习的动力，绝不是说说这么简单，这需要家长自身的成长和学习。

关注孩子的心理健康和学习对孩子情绪的引导，对于“提高孩子的成绩，让孩子变得更努力、积极”这个目标来说，是一个事半功倍的做法。

儿童拖延症：现象背后是深层次的心理问题

我经常听到很多家长抱怨自己的孩子有拖延症，“干什么都磨磨蹭蹭的”，“不磨叽到最后一分钟出不了门”，“写个作业也总是抠抠手指，看看窗外”，孩子表现出来的这种拖延行为让很多家长十分恼火。虽然“拖延症”并不是一个严格的心理学或医学术语，但严重性或经常性的拖延行为，却通常是一些深层心理问题的行为表现。

相较于成人对自己拖延行为的无奈和自责，家长对孩子的拖延行为往往还叠加了焦虑、愤怒等情绪。这种情绪会不可避免地投射到孩子身上，并对孩子的心理健康、人格发展以及亲子关系产生影响。

所以，我们有必要对关于孩子的拖延症的问题进行了解。

一、生理和环境因素。

孩子经常出现拖延行为，主要和心理因素有关，但是也不能忽视生理基础和外部环境的影响。家长的焦躁，很大一部分原因是缺乏对儿童成长秩序的了解，或者说，成人更容易站在“成人视角”审视孩子的问题。所以，家长应该首先对儿童的自身发展规律有所了解。

1.缺少时间的概念。

时间是人类为了方便生活而被创造出来的一个概念。在幼儿时期，孩子是没有时间概念的，因此，家长需要逐渐为孩子树立时间概念，比如通过教孩子认识钟表等方式帮助孩子感知时间的概念。

缺少时间概念的孩子无法准确地区分做一件事用了多少时间，他们的专注力更多地集中在自己感兴趣的问题上，从而缺少对外部时间的把控。所以，针对这个原因造成孩子的拖延行为，家长需要理解孩子，这

并不是真正的拖延，而是由于孩子缺少时间概念而造成的现象。

2.容易受到外界环境的干扰。

孩子的专注力的养成，除了先天的基因影响之外，也需要后天的培养。与成人相比，孩子专注力集中的时间更短，他们更容易被外界的环境干扰。所以家长需要特别关注孩子的专注力现象，而不是单纯地指责孩子“注意力不集中”或者“拖延磨蹭”。

3.缺少明确的目标感。

很多孩子在家长的不恰当管教下，往往会形成被动式的学习和生活方式。所谓“被动式”，就是并非出于孩子自己的主观意愿，而是受到家长的要求甚至威胁去做的事情。因此，孩子在做这样的事情时很容易出现注意力上的涣散。

比如，家长让孩子去收拾一下凌乱的屋子，这只是单纯地下达了指令，而孩子则是被动地接受。但是孩子对于“要将屋子收拾干净”的目标，没有准确和清晰的认知，这也会使他们在收拾的过程中很容易被自己更感兴趣的事情吸引。对于有些家长而言，孩子身上出现的这种现象就是拖延，比如一般情况下只需要10分钟就能做完的事，孩子花了30分钟也没有干完。

我们总是强调要用“恰当的方式”养育孩子，所谓恰当的方式，其实就是更加遵循儿童成长规律的方式。成年人常犯的错误是：拿着成年人的标准和思维模式看待孩子，这是对孩子自身发展秩序的不尊重，所收获的效果，往往和家长的初心背道而驰。

二、心理因素的影响。

除了生理和外部环境的影响，孩子的拖延行为，更有其深层的心理因素的影响。家长只有知道孩子的行为背后的原因，才能真正地解决孩子的问题。

1.恐惧。

恐惧心理，是几乎所有拖延行为的最深层次的原因——不论成人还

是孩子。在这里所说的恐惧，是一种深藏于潜意识的情绪。

我曾和朋友一起探讨他的拖延症，提到了恐惧，他完全否认，说了很多驳斥我的理由，证明自己没有恐惧。事实上，这种深藏于潜意识的深层恐惧，的确是很难被察觉的。而家长对孩子恐惧心理的理解程度与帮助孩子改善拖延行为之间的关联十分密切，所以，我们有必要解释清楚恐惧心理。

潜意识的深层恐惧，可以表现为以下几个方面。

（1）害怕失败。

我们的很大一部分拖延行为，都是源自对失败的恐惧。这种对于失败的恐惧心理严重时，甚至会发展为根本不愿去尝试改变现状。

我们在做某件事的时候，如果内心对未知的结果充满了恐惧，那么我们往往会在最初的阶段花费大量的时间和精力对即将开始的这件事做出评估——在这里的“评估”，是指潜意识层面的内容，在意识层面很难察觉。这个“评估”的目的，就是衡量这件事圆满成功的可能性有多大。

一般来说，达成一件事的发展顺序，应该是“先完成，再完美”，但是在恐惧失败的人心中，会有一个潜意识的期待“我一出手，就能做到满分”，或者“我绝对不能搞砸了”，这种不合逻辑的期待，会让他们成为“开始无能”的人——在事情发展的起始阶段，习惯于做大量无意义的内耗，导致拖延现象的发生。

（2）畏难情绪。

我们都有这样的体会：如果我们对一件事情充满自信，确定自己能够很好完成的时候，我们往往会迅速行动，不太会产生拖延现象。而如果我们对一件事情感觉很困难，或者很厌恶，但又不得不做的时候，就会容易拖延。

“畏难”本身，就是对困难的恐惧。

很多家长发现孩子写作业或者早晨上学的时候拖沓磨蹭，很大程度上，是因他们对不得不做的这件事具有恐惧或者厌恶心理。

家长的必须相信：每一个孩子天生都有自尊，他们都渴望得到肯定、认可、表扬，如果一个孩子表现出自尊心不强的状态，那么一定是他的自尊心被严重地损伤了。很多家长说孩子很拖沓、磨磨蹭蹭，怎么说都不听，其实孩子的这种拖延行为的背后是孩子心理上的习得性无助状态。

当孩子感觉面对的困难很小，付出一点努力就能克服的时候，孩子都是乐于尝试的，但是如果孩子感觉眼前困难十分艰巨，或者对其的厌恶情绪很浓烈，自然就会表现出拖延行为。

（3）完美主义。

完美主义是一种人格特质，属于“消极性人格”，不管是成人还是孩子，很多人身上都有完美主义的特质。“追求完美”是恐惧心理的一种变形反应。

我们只需思考“为什么要追求完美”这个问题，就可以很容易理解它背后的恐惧心理了。追求完美的反面是“不能接受不完美”，但是我们都知道，没有完美的人和事，这个世界本身就有各种各样的不完美，所谓的想要追求完美，其实是对真实世界的不接纳。

当我们无法接受不完美的时候，就会对即将发生的“有可能的不完美”充满恐惧，这种恐惧，同样会导致拖延的现象。

很多孩子在写作业的时候过分追求细节，比如，一点点瑕疵都不能有，有一点小瑕疵就恨不得撕掉重写，这些现象会导致孩子做这件事的时间拉长。

追求完美，必然会滋生拖延。

可以说，恐惧心理，是拖延的首要原因，它衍生出来的缺少自信、低自尊、低自我效能感等等，都会导致拖延现象的产生。所以，家长们应该仔细观察孩子拖延行为背后的原因，是否因为自己曾经对他们过于严苛，才让他们如此恐惧。

2.隐性逆反。

还有一些孩子，用拖延的方式进行无意识的逆反，对抗家长的控制、不理解等负面情绪。

当家长对孩子施加过分的控制、管理的时候，孩子会产生对抗的情绪，但由于孩子和大人之间的力量悬殊，导致他们无法对大人的控制进行直接的反击，所以，就会用“无意识的拖延”来进行逆反。

我的表弟在小时候就是一个写作业极其拖延的孩子。我的小姨是一名教师，虽然她也学习过儿童心理学，但是在教育自己孩子的时候，她太渴望孩子成才的心理战胜了理智，于是，小姨在对表弟的学习管理上，总是用力过猛。

表弟写作业特别磨蹭，其中一个重要原因是，他认为如果早早写完了作业也“没什么好事”。因为小姨总是会跟他说：“既然作业写完了，那我们再练会儿琴吧！”

面对家长的“贪婪”，表弟表现出了极强的隐性逆反。他在写作业的时候总是走神、拖延，看上去虽然一直认真地坐在书桌前，但是他的注意力却一直无法集中。显然，这样的学习是毫无效率的。

三、家长的改变。

很多家长找到心理咨询师，最关心的问题是，我的孩子不好管教，你们有没有一些好的办法呢？

每次我们都告诉家长：孩子有病，家长吃药。

虽然这个观念很具冲击性，但是它却是一个事实。孩子是家长的镜子，孩子身上，不仅有家长的遗传密码，更体现了一个家庭整体的抚养模式。孩子的很多行为（现象），都和家长的教育方式息息相关。

面对有拖延症的孩子，家长应该怎么做？

1.自我察觉：榜样的力量。

很多孩子经常抱怨，有些事情明明家长自己都做不到，但是却要求孩子必须做到。这种“双标”的抚养方式，在很多家庭中都有体现。

如果孩子有比较明显的拖延现象，家长首先要察觉自己是否也有类似的行为。其实，察觉绝不仅仅是发现自己身上是否也有类似行为这么简单，更重要的是，家长需要从自己这种类似行为之上，看到自己行为背后的心理。只有充分察觉了自己拖延行为的原因，才有可能对孩子的心理进行理解。

也许有的人会说，我只想知道矫正孩子的行为，为什么要了解孩子的心理？可是，如果你不能深刻理解孩子行为背后的心理过程，那么你传达出来的“指令”就不会对孩子有任何作用。

曾经，我的一位朋友说：“我这种方式也很有效啊，孩子总是不听，我就打她。然后她立刻就改了。”

对此，我立刻劝说：“你的这种粗暴的方式也许短期有效，但是从长期来看，必定对孩子的心理造成创伤，而这种创伤带来的影响，将伴随他的一生，影响他的每一个生活片段。这是你想要的结果吗？”

“家长怎么说，孩子才会听”，这是很多家长的困惑。其实答案很简单：只有你真的理解他，能说到他心里去，你的话才有价值，否则无论你怎样着急上火、苦口婆心地管教，在孩子听来，都是一堆空洞的大道理。有些家长还会对孩子进行武力镇压，然而，从长远看来，暴力手段只会让孩子离家长的期望越来越远。

2.帮助孩子树立自信。

孩子为什么对做某件事十分恐惧？为什么要追求完美？为什么害怕会有失败的可能？简单来说，孩子出现的以上心理，都是缺乏自信心的表现。而孩子的自信是如何被打击的呢？很大程度上，是家长为孩子建立了“行动”与“惩罚”的不良的条件反射系统。

举个例子。

一个孩子满心欢喜地帮家长洗碗，洗完之后，家长发现孩子洗得并不干净。于是家长可能有以下几种反应。

（1）你怎么洗成了这个样子？都长这么大了，连个碗都洗不干

净，你还会干什么？

（2）（首先压抑了自己的不满，尽量用“正确的方式”对待孩子）你洗得不错，但是呢，还有点小问题。比如……（随即挑出了一堆毛病）

（3）哇！我的宝贝都会洗碗了。真是太惊喜了！（之后在孩子不知道情况下，默默地把碗重新洗干净）

在以上三种家长的应对方式中，第一种方式严重地打击了孩子的自信心和积极性，可能造成孩子以后不再主动洗碗的结果。第二种方式没有直接用语言打击孩子，但是家长内心认为孩子没洗干净，并对这个结果有不满意或者嫌弃的心理。这种不满意，可能会透过一些肢体语言或者语气，比如说皱眉、语气中的不耐烦等方式被孩子察觉到。这样一来，孩子也同样会因为家长的不满意而产生自我嫌弃的感觉。在第三种方式中，孩子感受到的是来自家长满心的欢喜和接纳，在这种被接纳的美好感受之下，孩子可能会“理所当然”地认为自己做得很棒，并愿意继续尝试新鲜事物。

所以，不同的方式产生的结果可谓天壤之别。但是家长也许会产生一个困惑：孩子明明就没刷干净，难道不能提醒他吗？

答案是肯定的，家长可以对孩子提出提醒，但是关于提醒，有几点需要注意。

第一，提醒不是挑剔。提醒是在先接纳孩子“不完美”的前提下的提醒。换句话说，家长首先对孩子洗碗这个行为在内心要有全然的接纳和满意的态度。

孩子第一次洗碗，洗不干净是正常，如果第一次就洗得非常完美其实才是奇迹。所以，家长对待这个“瑕疵”的态度，到底是接纳还是不接纳，会直接反馈给孩子，影响孩子的自信心。

第二，注意提醒的时机。

是在孩子满心欢喜地寻求认可的时候，就马上对孩子说“别得意，你

洗得并不好”吗？当然不是。在这个时候，保护孩子的自信心，远比告诉孩子怎么洗碗更重要。因为洗碗只是一个简单的生活技能，随着孩子年龄的增长，洗碗次数的增加，他自然会熟练地掌握这一技能。但是孩子的自信心却是支撑孩子人格的最核心的部分。在孩子需要树立自信的时候泼冷水，显然不是很好的方式。

第三，注意提醒的方式。

大多数家长的提醒方式，都会让孩子感觉到“被挑剔”，这种直接以口头语言的形式告诉孩子“你做得还不够好”，会极大地挫伤孩子的积极性和自信心。

真正的提醒，是让孩子自己发现“原来我的碗没洗干净”，而不是由家长直接告诉孩子“你没做好”。

所以，如果家长能够以更恰当的方式对待孩子，那么当孩子变得更有自信时，他对开始行动前的恐惧心理就会非常少，拖延症也就自然消失了。

这是一个从根本上解决拖延症的方法——只有解决了深层次的心理问题，拖延行为才有可能得到根治，否则，家长用打骂方式只是让孩子暂时往前快跑几步，但是日后孩子却会渐渐失去快跑的能力，只能在路上溜溜达达地往前走。

孩子的表现，往往能够折射出家长的养育方式。家长首先应接纳孩子的问题，然后，正确的面对问题并用恰当的方式解决它，帮助孩子摆脱他的困扰。自责或责备，不但不能帮助孩子摆脱拖延症，反而，会使它变得越来越严重。

什么样的父母会塑造内心敏感、热衷独处的孩子

一位男青年找到我，想要确定自己是不是出现了心理问题，并向我仔细描述了一下他的症状：

“我这两年特别喜欢独处，和其他人在一起心里就会很不自在，喜欢安静。有时会感觉很沮丧，觉得自己很差劲。”

“我不能接受被别人指责，一被指责就感觉心里特别着急，我很想把对方彻底地反驳……”

“我妈妈经常误会我，我觉得她是一个很分裂、很虚伪的人，她说的话常常让我感觉我很对不起她，很丢人。我有时候不想活着。”

“最近这些年我觉得我不太正常，不像以前那么轻松，那么乐观，也不太那么想合群。正常的时候和没事人一样，一旦有一点小事不顺心就有可能产生各种不好的状态。我很喜欢一个人去旅行，我感觉那才是真正的我。”

什么样的家庭氛围，会培养出“热衷独处”的孩子呢？简单来说：被干扰太多的孩子，一般都有这种特质。

我们常用一个人“是否拥有内心力量”来衡量一个人的心理状态，内心力量其实包含两种能力：一个人实现并满足自己需要的能力，以及一个人能够排除干扰做自己的能力。

从这个角度说，那些喜欢独处的人，多数是无法排解外界干扰的人。或者说，他们对于来自外界干扰的抗挫折能力比较脆弱，所以，不得不选择独处的方式回避干扰。

那什么叫“被干扰”？

事实上，我们几乎无时无刻不受到外界的干扰。比如：我今天要出

门工作，突然下雨了，下雨带来的交通不便，就是一种干扰；一个孩子正在集中注意力拼乐高模型，这个时候妈妈过来喊他吃饭，这对于他正在进行的“拼模型”来说，是干扰；一个孩子正在写作业，妈妈敲门进来送水果，告诉他应该休息一下、活动活动，同样是对孩子正在进行作业这项活动的干扰……

所以，干扰无处不在，主要来源有“自然”和“人为”两种，显然，后者对人的影响会更大。

在家庭中，如果家长总是有意无意地干扰孩子，久而久之，就会给孩子带来弥散性的挫折感，这种感受很难被察觉，更多地被压抑在潜意识中。这样的孩子就有可能会表现出对挫折不耐受的特点，从外在的行为表现上，大部分是偏于消极、悲观、孤僻的类型。

所以，挫折感是来自于外界对我们自身秩序的干扰而产生的感觉，它层出不穷，但难以察觉。

美国人本主义心理学家马斯洛有一个著名的“需求层次理论”：他认为人的需要从低到高可以分为五个层次：生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、自尊的需要、自我实现的需要，其中，自我实现是最高层次的需要。另一位人本主义心理学家罗杰斯也有一个说法，叫作“成为你自己”（be yourself）。这两个概念的本质都是遵循一个关于“自我”的认知，即“人最宝贵的东西，就是你自己”。

所以，能够按照自己的成长秩序生活，而不是总遭受外界的干扰，对人的成长来说是一件非常重要的事情。这也正是家庭教育中主张家长放手、给予孩子自由的原因。

在家庭中，以自我为中心的父母、控制欲强的父母、自恋型父母、防御性人格的父母等都会给孩子的成长过程带来干扰，很可能会让孩子产生一种心理上的“漂泊感”，又由于他们的内心力量不足，便过上了随遇而安的生活，热爱独处，热爱旅游……

“我很喜欢一个人去旅行，我感觉那才是真正的我”，为什么案例中的青年会觉得一个人去旅行的时候才是真正的自己？正是因为只有逃离现实（外出旅游），不被外界干扰的时候，他才能真正活出他自己。

青年这样描述他的妈妈，“我妈妈经常误会我，我觉得她是一个很分裂、很虚伪的人，她说的话常常让我感觉我很对不起她，很丢人”。从中我们可以看出，这样的妈妈在孩子的成长过程中，不断地用自己的情绪反应绑架孩子，让孩子总感觉自己在犯错，并因此产生自责和羞耻感，进而产生对内攻击的心理状态，也就是抑郁的状态。

在咨询的过程中，这位青年的小姨也在一旁陪同，小姨跟我说：“孩子总说他自己有病，其实我觉得哪有这么严重啊，他就是过度的多愁善感。”

在家庭中，如果养育者不能给孩子足够的理解和心理上的支持，反而对孩子消极的心理状态进行否定、嘲笑或者表现出愤怒，那么孩子的心里就会产生绝望，这种“绝望”，是一种深切的习得性无助状态。

孩子这种心理状态会使得他们要么发展出强烈的对外攻击，变得暴躁、易怒、敏感、易激惹，以保护自己；要么发展成深切的对内攻击，显得抑郁、内向和消极。

也许会有人对此产生疑问：给孩子自由，那孩子不就没人管了？那不就长“歪”了吗？

我和朋友也曾经探讨过这个问题，如果一个孩子正在聚精会神地拼玩具模型时，妈妈过来叫他去吃饭，把他的玩具收起来，那么这种行为对孩子而言，就是一种干扰，会让孩子产生一些挫折感。如果孩子在这时没有及时回应而激怒了妈妈，被强行粗暴地收走了玩具……那么这种教育方式就会给孩子带来心理创伤。

朋友听了我的话，又随即提出疑问：“在该吃饭的时间喊孩子吃饭，这难道不是在给他树立规则吗？难道就应该任由孩子继续玩，完全不管吃饭的规则吗？”

我又继续给朋友解释，为孩子树立吃饭的规则本身没有问题，问题在于两点。第一，树立规则的方式。第二，树立规则的时间。

第一，最好的树立规则的方式是引导，而不是强行灌输、讲大道理或者强硬执行。比如在孩子的注意力全部放在玩具身上时，是强行打乱

孩子的专注力，用家长的权威为他树立“吃饭时间应该规律”的规则；还是对他做出提醒，然后把选择权交给孩子。这两种方式的区别，就决定了是否会对孩子的心理造成伤害。

第二，树立“吃饭应该规律”的规则可以有很多机会，在任何一顿吃饭时间上都可以帮助孩子树立这个规则，更为重要的是，如果家里平时吃饭时间都是规律的，本身就是对孩子“吃饭规律”最好的教导。

很多孩子注意力不集中，都跟家长平时在孩子注意力集中时进行过多的干扰、打扰，有直接的关系。

所以，家长尽量不要让孩子在临近吃饭的时候玩一些耗费时间很长，需要专注和集中的游戏，而最好在吃饭之前，就让孩子进入到吃饭的氛围中，比如让孩子帮妈妈做一些力所能及的家务。如果想要树立吃饭的规则，更多的是在日常对孩子吃饭的问题进行言传身教。

心理学家科胡特，曾用一句富有诗意的话来表达家庭教育的真谛：“不含诱惑的深情，不带敌意的坚决。”

不管是敌意还是诱惑，都会让孩子迷失自己的心灵。所以，家长在释放爱的时候，最高的境界是“不含诱惑的深情”：关注但不求回报，既不施放诱饵，也不附带条件。让孩子感觉到“我爱你，没有理由，只因为你是我的孩子”。

家长在为孩子树立规则的时候，最好的方式是“不带敌意的坚决”：我对你没有敌意，没有威胁，没有伤害，但是立场鲜明、态度坚定。让孩子相信他是自己的主人，孩子拥有了足够的自由，才能有足够的自律——因为他需要、也能够为自己负责。同时，在恰当的时候、关键的节点，温和而坚定地为孩子树立规则，引领孩子看到更多可能。

抚养孩子：天分决定孩子的起点，人格决定孩子的终点

荷兰有一个名叫劳伦特的小男孩，他的智商高达145，9岁就已经本科毕业了，是个名副其实的小天才。

爷爷奶奶在劳伦特年纪很小的时候，就发现他的智商似乎远超常人。但劳伦特的爸爸却并不这么认为，他觉得肯定是老人家太宠爱孙子以至于夸大了事实。

直到劳伦特上了小学，他的天分彻底地展现，他的父母才开始相信劳伦特有异于常人的天赋。

劳伦特6岁那年，父母带他去做智商测试，测试结果显示劳伦特的智商为145，无疑是个天才。不过妈妈依旧认为："他和同龄孩子没有什么不同，一样爱玩，爱发脾气，只是比别的孩子聪明一点罢了。"

在学习上，劳伦特的父母认为，孩子自己最清楚什么对自己才是最好的，所以他们在上学的问题上，都会听从劳伦特的要求。父母通过与老师沟通，最终尊重了劳伦特自己的选择——用一对一的方式，通过阅读谷歌硬盘上老师上传的文档，在家学习。就这样，劳伦斯连续跳级，还在上学之余研究科研项目。

在这样宽松而不刻意的家庭氛围下，劳伦斯除了学习能力与众不同，其他方面表现的和一般小孩无异。他喜欢和狗玩耍，喜欢打游戏，还喜欢F1赛车。

虽然孩子身为天才学霸，但是劳伦特的父母却非常注重让他享受与平凡孩子一样的人生，希望劳伦特"在小孩和天才中找到平衡"。他们非常尊重孩子的梦想，正如劳伦特的爸爸所说，就算劳伦特明天去当个木匠，也完全没有问题……

不过，由于从小照顾劳伦斯长大的爷爷有心脏病，所以劳伦斯将自己将来的目标设立为开发人造器官，帮助像爷爷一样的人。后来，劳伦特还开发出了一款测试脑细胞反应的微型芯片，作为大学的毕业设计。

一个外国的天才少年似乎离我们的生活很远，但事实上却对我们的

家庭教育很有借鉴意义。

我在网上看到一个热度很高的问题——一个孩子智商高会有什么表现？很多人对此给出了回答，比如说动手能力强的孩子智商高，逻辑思维能力强的孩子智商高，记忆力好的孩子智商高等等。

但是当我看到这个问题的时候，想到的却是另外一个问题——家长如果特别关注孩子的智商，可能本身就会对孩子产生问题。

相较于不能改变的基因特质（智商），家庭的抚养环境对孩子人格形成的影响会更持久和深远。对于大多数中等智力水平的孩子来说，家庭的抚养环境才是影响一个孩子到底能走多远、多高的关键。

在一项关于中学生学习压力、学习倦怠情绪的调查研究中，经过多组实验数据的对比和分析，最终找到了影响中学生学习倦怠情绪的一个核心因素：情绪管理。调查发现，情绪管理水平较高的学生，在面临同样的学习压力时，会产生明显优于情绪管理能力较弱的学生，更不容易因为压力而产生倦怠情绪，自然学习成绩也不会太多地受到压力的干扰。

即使是像劳伦特这样的天才少年，我们也可以发现，他的成功除了自身先天的智商优势之外，也和自由和谐的家庭环境有很大关系。

比如，在生活中，一些家长学习了赏识教育的理念，会经常夸赞孩子，但是家长经常夸赞孩子聪明、漂亮、可爱、听话等等，其实对孩子的成长并无好处。

大部分人的智商都处于中等智力水平，如果孩子只是普通人，家长过于在意他的智力问题，就可能会对孩子产生不良的影响。

如果家长认为自己的孩子很笨（即使他们不说出口，只要心里有这种想法，就一定会从各种表情、动作等细节中流露出来），那么孩子也很可能会认同家长的评价，变得自卑、迟钝。而经常被夸赞聪明的孩子，他们的自信心更容易膨胀，并在生活中对夸奖产生强烈的渴求，更关注结果而非学习过程，很容易养成缺乏耐心、急躁的人格特质。

经常被夸赞聪明的孩子，潜意识里可能会用“保持自己的聪明”来维系自己的价值，为了保护自己的聪明品质不受损，他们可能会在学习和生活中过度追求速度，片面地追求反应迅速，同时又因为速度快而变得草率、不稳重、喜欢夸耀自己。尤其是在小学阶段，这一阶段的课程内容并不注重考验孩子的智力，但是孩子又会因为自己被夸赞聪明而骄傲自满，当然也会因为某次考试的失利而陷入沮丧，这使得他们的情绪处在一种起伏的状态。

当一个人过分在意情绪的时候，会分散大量的注意力处理情绪上的波动，专注力大幅下降，这就是我们常说的“心不静”，学习效率自然也会大幅下降，进而影响学习成绩。最重要的是，这样的状态会形成一种人格特质——表面膨胀，内心自卑，善于察言观色，对外界的环境、别人的评价极为敏感。

哈佛大学心理学教授霍华德·加德纳博士曾经说过：“每个儿童都是一个潜在的天才儿童，只是经常表现为不同的形式。”家长的夸赞或批评，实际上是在人为干涉孩子的自我发展，影响了孩子的自然成长。所以，家长为孩子创造怎样的成长环境，影响着孩子基因（包括智力）的表达。

如何提高孩子的情绪管理能力，做到稳定、平和，不容易受到外界的干扰呢？这取决于孩子的认知水平，更取决于孩子内心的安全感和依恋关系。

相比有些家长给予的有条件的爱，无条件的爱更能为孩子构建原始的安全感，建立较为稳固的依恋关系，孩子会由内而外地认为自己是有价值的，更有助于构建孩子自尊和自信，其情绪水平也会比较平稳。

我小时候是一个“小灵通”，我们家住在五楼，每当我的爸爸下班回家，在一楼锁自行车的时候，身在五楼的我却能敏锐地听见他摆弄车锁的声音。于是，我便向妈妈报告爸爸的动静，可是妈妈却并不相信我有这种能力，但事实验证，我每次都说对了。妈妈只好将这种现象解释为“小孩子的耳朵比较灵敏”。直到我长大后学习心理学，我才知道事情并没有那么简单。

这是一个典型的潜意识处于敏感、波动状态的表现，从潜意识层面来看，童年的我，缺乏安全感，敏感又脆弱，所以会不自觉地注意外界的环境，注意外界的风吹草动，整个人处于无意识的防御状态，就像雷达一样，不自觉地搜索着外界的危险信号。

这样的状况导致的结果是，我很难有专注力，而且因为过分的敏感，所以很容易被外界环境影响，情绪也比较不稳定。

孩子的情绪管理能力，首先取决于他们对事物的认知，不管是人际关系（孩子与父母、老师、同学等），还是人与物之间的关系（孩子与课程，考试等），不同的认知，都会导致不同的态度。

比如说，孩子刻苦学习是为自己还是家长？这就决定了学习的动力；孩子在学习中遇到了难以应对的问题，是认为这是难以逾越的鸿沟，还只是觉得这是可以解决的暂时性困难，这决定了孩子应对困境的态度；老师和家长对孩子的管教，是为了孩子的成长，还是为了满足他们的控制欲，这会影响孩子逆反的态度……

为什么会有不同的认知呢？有一个行为的公式：行为背后是情绪，情绪背后是认知，而认知的背后，则是经验。

经验恰恰主要来自之前在家庭中形成的模式。举个例子：在孩子犯错误的时候，家长容易急躁，并对其实施惩罚，那么孩子就会在潜意识里构建一个“犯错＝惩罚”的模式，为了避免受到惩罚，他会尽量避免犯错，但是这样做的同时，孩子会有极大的心理内耗，当内耗太多，外界的压力又太大的时候，孩子就很容易出现崩溃：反正怎么样都不行，那干脆就破罐破摔吧……

作为家长，如果想培养孩子的情绪管理能力，可以从以下几方面入手。

第一，家长的以身作则。

第二，无条件接纳孩子的情绪。无论孩子的行为有多么不合理，他的情绪在他自己的系统里，都是完全合理的。

第三，引导孩子“看到”对方，也就是换位思考。

第四，引导孩子在困境面前多想办法。

当一位好家长，远比当一个好的咨询师要困难得多。所以，家长不仅劳力，更劳心，需要耐心、爱心、慈悲心。

焦虑型父母的三个关键词

心理学家林文采曾经说过这样一段话："如果养孩子养到披头散发，焦头烂额，那一定是养孩子的方法不对了，养的好的孩子，父母都是轻松的……我一手带大了4个孩子，并且在养育4个孩子的同时，写了7本书，读完了硕士和博士，做了很多期电视节目，还有大大小小一堆活动，但是我的孩子在整个成长过程中都很轻松，没出过什么问题。"

很多家长看到这段话时，都不禁产生怀疑：为什么林文采养育了4个孩子，同时还能获得这么大的成就，这到底是不是真的？为什么我养孩子的时候这么累、这么崩溃、这么焦虑，孩子身上有太多问题需要我去关心、去解决，养育孩子怎么可能那么轻松？

于是，这些家长到处"寻医问药"，迫切地希望解决孩子的问题。他们在育儿论坛里大倒苦水，急切地搜集能够解决孩子问题的具体方法，一扭头看到孩子不听话的样子就愁得不行……然而，他们可能不知道，自己才是真正的解药。

焦虑型父母的关键词一：自恋。

焦虑型父母面对孩子时很容易不耐烦，表现出一种焦躁的状态，比如，看了一篇关于育儿的文章，便急切地想要得到能解决一切育儿问题的方法；带孩子去看心理医生，如果治疗两次后发现孩子没有明显变化，就开始焦虑是不是白花了看病的钱；明明已经知道了对孩子要有耐心的重要性，却在坚持了两天后就开始质疑这样做的效果……他们都有一个共同的特征：希望有人或者有什么方式能够高效、迅速地帮助他们解决所有问题，消除他们的焦虑，甚至将产生问题的源头掐断。他们之所以会形成这种想法，主要是源于内心中的深层自恋。

自恋，是一个心理学名词。自恋型的人，一般都会比较严重地以自

我为中心。他们潜意识里希望一切事物都按照自己希望的方向发展，一旦事物没有按照他们的希望发展时，他们就会很容易产生焦躁、恼怒的情绪。

因为自恋，所以这些家长的潜意识里，会觉得很多事情都是“应该的”。比如，孩子“应该”学习成绩良好，孩子“应该”不喜欢玩游戏，当我看完一篇育儿文章后就“应该”知道能立即解决问题的方法，当我找到心理医生的时候，他就“应该”马上解决我的所有问题……所谓“应该”，本质上就是“一切按照我规划的轨道行进”。

当一个家长总处于这种自恋的心理状态的时候，不可避免地会给孩子带来伤害性的体验。举个例子：家长辅导孩子写作业时，发现孩子连最简单的题目都会做错，便觉得孩子太笨了，很快就会对孩子耗尽耐心，进而表现出暴躁、厌恶等负面情绪。这些负面情绪又会反过来影响孩子的情绪，孩子会有委屈、恐惧、羞愧等一系列心理反应。当孩子把注意力用于应付这些负面情绪时，怎么可能有更多的注意力用于写作业呢？于是，孩子的作业越写越不好，家长对这种现象越发愤怒……就这样进入了恶性循环。

意大利教育家蒙特梭利认为，儿童不是小大人，不应当以成人的观点强加给孩子。但是在现实生活中，很多家长常常会因为自己的自恋，将孩子视为“小号的成人”，这样做的后果是，他们不会尊重孩子自身成长和发展的规律，不会关注孩子在哪个年龄段有什么样的生理发育水平、心理特征等等，而是一厢情愿地按照自己的要求去衡量孩子，对孩子缺乏应有的耐心和必要的同理心。

一个孩子，如果从家庭中汲取的心理营养很匮乏，他就很难有健康的成长，自然也很难取得良好的成绩。所以，焦虑型的父母需要认真地察觉自己的焦虑有多少是源于自己的期待没有被满足而衍生出来的。家长只有分清楚什么是自己的期待，什么是孩子的成长，才有足够的耐心尊重孩子的节奏。

焦虑型父母的关键词二：忧惧。

如果说父母是植物的根，那么孩子就是这条根上长出来的花。父母

的焦虑背后，是深层次的忧惧。他们对孩子的焦虑，很多都是来自自身忧惧的投射。

人忧惧时，就必然会生出控制心，因为“掌控感”是化解忧惧的最有效的方法——当一切按照我的意愿发展，我对事物的发展拥有十足的掌控感时，我就不会再忧惧了。

所以，出于这样的潜意识，内心忧惧的家长在教育孩子的过程中，就会对孩子有很多控制的成分。在他们的潜意识中，我的孩子跟我是一体的，所以，对我来说最好的东西如果不强塞给孩子，就不能减轻自己的很多担心和恐惧。

家长的忧惧、焦虑多了，就会对孩子进行一系列的控制，比如包办替代、强制管理、无原则溺爱、过高期待……在这样的家庭教养环境，又怎么让孩子发展出独立的人格呢？

对家长来说，只有深刻察觉自己对孩子的焦虑和担心背后，有多少是自己的恐惧，才能在行为上有根本的改变。抚养环境发生了根本的改变，孩子的问题才能得到彻底地解决。

焦虑型父母的关键词三：完美。

就像焦虑和控制不分家一样，焦虑和追求完美也常常紧密相连。焦虑型的父母，很多是来自对完美的追求，这里面所说的“完美”，主要内涵是“不接受现实（真实）”。

白岩松在高校巡回演讲里曾经谈到，他人生的重要成长来自于接纳了不完美，当从内而外地接纳了自己的不完美时，他感觉人生幸福多了。

“接纳不完美”这句话说出来非常简单，道理也很容易理解，但是真正做到却很难。可以说，任何心理层面的问题，几乎都与无法彻底地接纳真实世界密切相关。

其实这句话可以反过来倒推，为什么父母对孩子的缺点那么焦虑，特别想“改变”孩子的各种“坏”习惯，这恰恰是因为这些“坏”习惯是他们

不能接纳的。

当把所有的事情都用简单的“好坏”来进行评价和定义时，就意味着远离了真实。因为任何阴影的背后都必然有光，所以，任何所谓的“缺点”“不足”的背后也必然有焦虑型父母看不到的“光”。

比如很多家长谈游戏色变。对于孩子玩游戏的行为，只想要明令禁止。但事实上，适当地用游戏来缓解学习压力，对孩子来说是有益的。而且有些孩子之所以沉迷游戏，很大程度上是因为他需要在游戏世界里逃避现实的痛苦。所以，心理学家曾奇峰说，在某种程度上，手机是孩子逃避痛苦的最后防线。

然而，焦虑型的家长只会将关注的重点放在“怎么禁止孩子玩手机、玩游戏”上，用强硬的手段与孩子对抗，而不会看到孩子游戏成瘾背后的心理需要，从根源上解决孩子沉溺游戏的问题。

现在的孩子已经生活在学业的高度压力之下了，家长除了照顾孩子的基本生活需要之外，更主要的是给孩子心理上的滋养和支撑，做好帮助孩子抵御外界压力的一堵墙。

那么，家长应该怎样减少自己的焦虑，减少自己的焦虑带给孩子的压力和控制呢？想解决这个问题，第一要务就是需要父母有深刻的自我察觉能力。

察觉即疗愈。当一个人有了觉知，就意味着他开悟了。改变焦虑状态，也源于深度察觉。

很多人其实知道自己有严重的焦虑情绪，但是却没办法有效地自我缓解。所以他们特别希望自己能通过看完一篇相关的文章就寻找到一个能解决他所有问题的方法，改变自己的状态。可是，这种想法本身就是一种妄念。

理论是普遍的，但应用却是各有不同，我们自身的性格很大程度上决定了应用理论时的具体操作。在生活中怎么缓解自己的焦虑，并没有整齐划一的标准答案，如果非说有答案，那么它首先来源于自身的察觉和思考。

察觉包含两个方面，一是觉知，觉知到自己的问题，觉知到问题产生的根源在哪儿，有什么表现形式，明白这些问题会产生什么样的后果。第二层意思是观察，观察自己，观察对方（孩子）。所谓的深度察觉，就是带着觉知来观察自己的行为，思考自己为什么会这样做，这样做带来了什么样的结果，以及思考怎样改变。

所以，察觉是一个思考的过程，并且还是一个递进的过程。

正所谓罗马不是一天建成的，一个人的习惯、认知、人格更不是一天形成的，从初级的察觉，到深刻的改变，中间是一个漫长的过程，也是一个不断深入的过程。所以，我们只有承认现实，从心理真正承认改变不是一天完成的，才能放下自己的焦躁，改变之路才能真正开启。

现在的孩子太矫情，经历的挫折太少：挫折教育，一个被曲解的伪命题

每当网络上出现一些关于中小学生心理问题的新闻时，新闻的评论区中总是会有人觉得这是现在的孩子抗挫折的能力太差了。“什么爱与自由，给孩子太多的自由是在害他”“孩子现在在家里多受点挫折，长大在社会上才能有抗挫折能力”“孩子根本没有大人想象的那么矫情，越锻炼他们，他们的耐受力越强”……类似这样的观点在生活中比比皆是。

关于家长到底应该给予孩子爱和自由，还是给予管理和教育的争论从来没有停止过。

在传统文化的背景下，挫折教育是一个被误会很深的话题。

第一，人不需要刻意经历挫折，因为人一直都在体验挫折感。

中国人民公安大学教授、犯罪心理学专家李玫瑾曾讲过一个故事。她说：“我孩子这一代，我父亲对他也是说话特别重，有一次我在家，我父亲突然大吼，我说孩子那么小，你别把他吓着。我父亲当时就说，‘他经过这样的事情，今后走上社会，就没有人能吓着他。’”她还说：“我们有一个概念叫‘脱敏’，对某一类不好的东西慢慢去适应，而不是一下就接触。现在关键是什么呢？前边没急过，现在急，这时间点不对，而且没脱敏。”

从李玫瑾教授讲的故事中，她的父亲对她的孩子大吼，就是想帮助孩子“脱敏”，而这样做的好处是：“今后走上社会，就没有人能吓着他。”这个说法，和提倡要对孩子进行“挫折教育”的观点异曲同工，它们的共同原理都是：孩子要多经历家里的“挫折”，这样才能更好地适应社会的“挫折”。

然而，人的一生本身就是一个不断经历挫折的过程，所以挫折根本就不需要人为刻意地制造。

一个人从出生就开始体验挫折了，离开温暖的子宫，来到冰冷而陌生的环境，新生儿感受到极大的恐惧，这就是挫折；再怎样精心照顾孩子的母亲，也不可能毫厘不差的满足婴儿的所有需要，对于弱小的婴儿来说，这也是挫折；孩子的年龄越大，就越不能随心所欲，所以，我们一直都在体验着挫折的感觉。

正因为如此，我们祝福别人的时候才会用“心想事成”这样的词，这个美好的愿望本身就是体验挫折感的反面，试想：如果想做的事都能顺利的做到，哪里来的挫折感呢？

所以，在孩子不断地体验挫折感的人生中，家长真的不需要再去刻意为孩子制造挫折体验了。

第二，人们在谈论挫折教育时，经常采用非黑即白的思维模式偷换概念。

比如，我曾写过一篇文章，主题是家长的语言暴力会严重伤害孩子的自尊心，是不可取的教育方式。但是有一位读者，却将这个主题进行概念的偷换，把语言暴力引申到了“它可以变相地培养孩子的抗挫能力”上，把“用正确的教养方式抚养孩子”偷换为“用溺爱的方式抚养孩子”。

按照这个逻辑，如果想培养一个人的抗挫折能力，只能用强硬手段，否则就是“宠、惯、溺爱”，除了这两极，就没有中间的、恰当的手段了。

这是一种完全经不起推敲的逻辑思维。

宠、惯、百依百顺……这些教育方式和语言暴力一样，都不是恰当的教育方式，溺爱当然无法培养抗挫折能力，但同样，语言暴力也不能。这两种方式，都不是正确的抚养方式。

第三，施与孩子纯粹的、足够多的爱，才能真正带来“抗挫折能

力”。

心理学家曾奇峰曾经举过一个武汉和哈尔滨冬天的例子：“武汉的冬天非常寒冷，气温约在零度左右，在过去取暖条件不太好的情况下，处处寒冷，家里比外面还冷，真有寒彻骨髓的感觉；而哈尔滨，虽然外面的气温更低，但是因为室内烧了暖气，却使得过冬并不痛苦。冷了，就在屋里待一会儿，然后再出门，就不再会觉得外面的寒冷是一件很难忍受的事情了。”

这个例子说明：面对外面的寒冬（挫折），真正能抵御它的，并不是持续施加寒冷（挫折），恰恰相反，室内（家庭）的暖气（家长的爱和呵护）才是“中和”寒冷（挫折）的武器。换句话说，只有储备了足够的温暖，我们才经得起严寒的侵袭；如果总是处于无边无际、从无间断的寒冷，我们一定会感觉无法承受。

对孩子的心灵来说也是一样的道理，只有心灵得到了很多的满足、温暖、幸福的滋养，它才能够经得起挫折、严寒和伤害。

第四，挫折教育的真谛：不是为孩子制造挫折，而是培养孩子处理困难的能力。

挫折教育的目的，是通过挫折教育，磨炼孩子的意志，让孩子的内心更强大，而挫折教育的真谛，则是家长在孩子遇到困难的时候，激发孩子的潜能，培养孩子独立处理困难的能力。

如何培养孩子强大的内心力量？如何让孩子排除干扰、实现目标？如何让孩子能够不断地调试心情、状态，面对挫折时百折不挠？这才是挫折教育的真正意义。如果家长想要实现这个目标，至少需要做以下工作。

1.给予孩子心理的支撑与抱持。

抱持性态度，或者中立性态度，是家长给孩子最好的礼物。

家长应该中立地对待孩子的所有表现，不给他赋予任何好的或者不好的意义。心理学家温尼科特提出抱持性环境的概念，就是让孩子在家

庭的范围内尽可能多的不被评论，因为被评论就意味着被限定。

温尼科特曾经举过一个例子。

一个男孩和他的爸爸在飞机场，男孩对爸爸说："爸爸，我是世界之王。"话音刚落，就有一架飞机起飞了，发出了巨大的轰鸣声。男孩听到这一声巨响，吓得发抖。这时候，非抱持性的爸爸会说："算了吧，就你这样还世界之王呢！"而抱持性的爸爸，则会将孩子抱在怀里，说："别怕，爸爸在这。"

家长给予孩子接纳和支持，孩子就不会害怕自己有时候显得弱小，因为他知道有一个更加强大的人会保护他，自然就会对恐惧没有羞耻感。因为他感受到的是，没有人羞辱他，只有被帮助。

而家长如果不断贬低自己的孩子，会让孩子的心理更加脆弱。潜意识里认为自己孤苦无依的孩子，在面对挫折的时候，怎么可能做到顽强不屈，淡定从容呢？

爱和自由的滋养，才是一个人面对挫折，勇敢前行的底气。

2.丰富孩子的方法和经验，增加孩子正向体验的机会。

孩子感受到的挫折，很多时候是源于经验的匮乏和应对方法的缺少。比如说，一个孩子刚开始进入幼儿园时，他会对这个新环境很陌生，缺少应对的方法，这个新环境，对他来说，就是一种挫折体验。

这个时候家长除了给孩子抱持性环境和心理支撑之外，还可以启发孩子开动脑筋想办法，去尽快地适应这个陌生的新环境。比如，家长可以问孩子有什么感受？想要怎么应对这种局面？怎么打开和周围小朋友的关系？怎么融入新环境？等等。

当孩子缺少方法的时候，家长应该积极引领，认真示范，并鼓励孩子大胆尝试，那么结果就是即使第一种方法失败了，孩子也不会有太多的挫败感，因为还有第二种方法、第三种方法……

归根到底，孩子面对挫折体验时的态度，决定了挫折教育是否成功。如果孩子面对困难时，不把它当成是一种挫折，而当成是一种探

索，那么他所体验到的挫折感就会很少，面对困难的畏难情绪也会比较少，他可以使用更多的精力解决问题而不是对抗无助。

随着实践的增多、处理问题经验的丰富以及正向体验的增加，孩子的自信心就会逐渐培养起来。一个独立、完整的精神内核也就逐渐发育完成。

所以，在抚养孩子的过程中，如果家长尊重孩子有自身发展的秩序，能够给孩子充分的爱、恰当的规则和正确的引领，那么孩子就能很好地发展出应对挫折的心理素质和能力。

挫折教育是一个伪命题，因为对于教育来说，家长恰恰要保护孩子少体验挫折感，帮助他们提高应对挫折的能力。

第三章

父母的人格成长

父母期待：用得好是鼓励，用不好是压力

一个女孩同我倾诉她在情感上的困扰。

女孩和她的男朋友经常吵架，而争吵的起因大都是由于男朋友对自己和他人都非常挑剔，无法忍受不完美。男孩的家境优越，父母关系和谐、通情达理，不管是父母还是两个姐姐都对他疼爱有加，他自己也非常孝敬父母，看上去家庭氛围和谐融洽。这就有点奇怪了，这样和谐的家庭环境怎么会导致男孩有着完美型人格特质呢？

随着我与女孩进一步地交流，我逐渐发现在男孩看似和谐的家庭环境下，可能隐藏着不和谐，即父母隐性的高期待——男孩是家中的第三个孩子，他的出生饱含着家人的万般期待，得到了父母和姐姐的万千宠爱，却也承受着隐含期待的桎梏。男孩在周围环境殷切的期待下，逐渐变成一个具有完美型特质的人，这种重压，导致他中学时曾有过两年的抑郁症病史，而现在虽然看上去已经治愈了抑郁症，但是男孩追求完美的特质却被完整地保留了下来。

期待，尤其是隐含的期待是一把双刃剑。用得好，父母的期待会对孩子产生积极的心理暗示；用得不好，则会成为孩子成长过程中的隐性压力，给孩子造成困扰。

我们都有一些共通的渴望，比如被看到、被理解、被喜爱等等，期待往往包含着积极的信号，自然也能激发人的动力。积极的期待本身，常常包含着父母对孩子最美好的祝福，如果父母能将自己的期待控制在合理的范围内，就会对孩子的成长起到积极的作用。

但是我们需要警惕的是父母的高期待，在父母的过高期待中，孩子会产生一种感觉——“我不管怎么做都达不到父母的期望”，长此以往，孩子便会在巨大的压力下产生绝望。

2018年，有一则火爆全网的新闻——《妈妈，我去天堂了，这里太累了》，新闻中的父母一直对女儿怀着极高的期待，在女儿还很小的时候就开始嫌弃女儿笨，让女儿吃大量的健脑补品，使得女儿刚上四年级就初潮发育。在女儿上学的时候，父母各种方法帮助（胁迫）女儿好好学习，最终“费劲心力”将女儿送进了知名高等学府。女儿毕业后，本以为终于可以决定自己的命运了，然而，父母又提出了新的目标，再次想方设法将她送进了大连一家知名的律师事务所。这份工作看起来前途似锦，但无法胜任工作的女儿却在这个环境中痛苦绝望。最终，女儿给妈妈留下了一封简短的邮件之后，毫不犹豫地从21楼跳下，结束了自己年轻的生命。邮件里只有短短的几句话：

爸爸妈妈，我一直希望可以成为你们希望我成为的那种人，可是，我始终成不了那种人。我很累，我一直活在不属于自己的圈子里，别人的优秀都是用来突出我的愚笨。太累了，就想休息，或许在天堂可以找到我的同类，不聪明，但活得很快乐。

在这则新闻中，女儿最终活出了自己——用结束生命（自毁）的方式，遵从了自己内心的意愿。但是这个“做自己”的代价，实在太过惨重。

高期待，常常是父母自恋的延伸，这类期待包含的意思是：我希望你能成为我希望的样子。不管是聪明、乖巧、努力，还是其他美好的品质，都是父母对孩子的期望，但是这些期望，是父母希望孩子成为的样子，还是父母相信孩子本来就具备的品质？这两者之间有巨大的差异。

当父母对孩子怀着“自恋式”的期待时，往往意味着，父母总觉得孩子还没有达到自己的期望，所以这种期望常常包含着浓浓的否定意味。其结果是，父母在潜意识中，悲观地认为孩子不行，而且会选择性地关注孩子的“不行”，并每每在这种时候对孩子进行批评教育。

可以说，这种自恋式的期待，往往是家长的自我投射，在潜意识里，他们把自己想拥有却没有实现的内容，投射到对孩子的期望上。这样的家长，一般会使用批评的方式逼迫孩子，但是结果往往事与愿违，即使孩子实现了外在评价体系内的所谓成功，但是其内核的自卑也无法消除。

除此之外，父母因为自己的高期待，往往会在与孩子的相处时边界不清，为了实现自己对孩子的高期待，往往会对孩子进行控制。

在生活中，父母常常不自知地用自己的期待对孩子施加着行为上的控制。比如，孩子正准备吃苹果，妈妈内心期待孩子会先让她咬一口，以表示孩子对她的感恩、亲密，但是孩子没有这样做。这时，妈妈内心很失望，虽然她并没有明确地表现出来，但是她内心的这种失望情绪却会不由自主地在流露出来。如果孩子敏感地捕捉到了妈妈的失望，很可能就会不知所措，或者觉得自己做错了什么。于是，孩子在下一次吃苹果时可能会调整自己的行为，先给妈妈咬一口，当孩子发现这样做时妈妈很高兴，他的行为和人格就在妈妈的期待与失望（或者满意）中被限定了。

从这个角度上说，期待，本质上也是一种评判，而评判，则意味着被限定。

在生命的最初，我们是只有感受，没有评判的，是非对错的观念，是随着成长的过程，逐渐习得的。在成长的过程中，我们之所以会很大程度上受到外界环境的影响，是因为我们在没有独立思考能力的时候，对外界的标准往往照单全收。父母的期待，往往也会被我们内化、吸收，变成自我期待。

所以，如果父母的期待是恰当的、积极的，那我们也会内化这种期待，变得阳光而自信，如果父母的期待是消极的、过度的，我们同样会将这种期待内化吸收，变得苛责自己。

很多具有完美型特质的人，其人格的来源，几乎都是内化了父母给予的苛刻标准和过高期待。过高的期待，会变成孩子成长的负担，在能承受的范围内，它会伴随着痛苦和纠结的体验使孩子前行，而在不能承受的范围内，可能就会导致孩子抑郁和绝望——因为过高的期待本身，也是另外一种形式的控制，而控制会带来抑郁。

对于积极的期待，如果可以剔除父母的自恋，则会成为父母对孩子无条件的信任。父母相信孩子是最好的——这种信任如此根深蒂固，不容怀疑，甚至用“信仰”一词都不为过。心理学上著名的罗森塔尔效应，

体现出来的就是权威的、积极的、真诚的期待对孩子产生的影响作用。

在生活中，父母常常把期待和目的相关联，这背后是很深的功利主义思想。因为期待本身一定和爱相关联，所以问题的关键在于，在父母给出期待时，是否伴随着有条件的爱，而条件，就是目的。

当父母对孩子的期待变成了支持与信任，期待就成了巨大的心理源泉，而不再是压力。

总之，对孩子产生积极影响的期待与带给孩子压力的期待，最本质的差别在于：是以谁为中心的期待？前者是以孩子为中心，后者是以父母为中心。

因此，需要父母仔细察觉：到底是对孩子无条件的信任，相信孩子自发的能力会成为一个更好的自己，还是不相信孩子自身的动力，期待他变得更符合“我”的要求？

针对这一点，很多父母都会比较担心，如果过分相信孩子的能力，以孩子为中心，会不会变成了对孩子的溺爱，让孩子变得没有规矩？这个问题中，基本的概念被混淆了，以孩子为中心的意思是放下自己的投射，相信孩子内在的秩序和动力，而不是放弃自我，事事顺应。当父母也能在亲子关系中做真实的自己时，孩子自然会在父母为自己树立的人际边界中找到“分寸”，知道什么是自我的界限，什么是他人的边界。

正如爱与规则从来都不对立一样，以孩子为中心的积极期待，对孩子无条件地接纳、理解，与当孩子侵犯自己边界时及时制止并不冲突。

父母发自内心地信任孩子，相信孩子能有美好的未来，相信孩子能成为最好的自己——这种无条件的信任和对孩子美好的期待，会成为一个孩子自尊、自爱、自信的基石，会构成孩子最明亮的生命底色，同时，也将是他一辈子的底气和骄傲。

警惕成为双标型父母

双标，就是双重标准。一般来说，就是“严以律人，宽以待己”。从亲子关系的角度来看，父母对孩子常常有着诸多要求，他们通过给孩子讲道理的方式让孩子服从自己的要求，讲得慷慨激昂、义正词严，但是这些“正确的道理”，他们自己却往往做不到。

“浑然不觉的双标”，是父母身为权威最常见的一种傲慢。

事实上，很多父母稍加察觉，就能很容易地发现自己身上的双标。在养育孩子的过程中，父母的双标行为，会对孩子产生非常严重的影响。

最常见的一种是让孩子产生委屈和愤怒的感觉。负面情绪对一个人伤害非常深远，孩子越小，这种伤害越严重。

有心理学研究表明，一个人的负面情绪如果不能得到及时的处理和化解，慢慢地，就会进入到潜意识，以压抑或隔离的形式存储在那，成为我们不能触碰的“伤口”。这种负面情绪带来的创伤会一直存在，直到形成一个人人格的一部分。

一个长期被父母的双标行为压迫的孩子，必然会出现心理上的损害，或抑郁压抑，或逆反易怒，或兼而有之。尤其是在父母十分强势的亲子关系中，导致孩子被双标行为伤害后的委屈不能表达，那么孩子日后产生心理问题的可能性就会非常大。

父母的双标，也是滋生逆反情绪的肥沃土壤。很多家长在孩子上小学高年级到初中的阶段开始抓狂，但是很少有家长能够意识到，孩子在这个阶段表现出来的厌学逆反，其实是受到早期的和长期的家庭影响的结果。

很多父母在孩子小的时候，以为孩子不懂事，就随意地控制孩子，孩子出于怕被抛弃的恐惧，往往表现得乖巧顺从，家长便误以为自己的教育方法没有问题。但是，这就为孩子之后的逆反埋下了隐患。年龄较小的孩子可能很难清晰地表达父母的双标行为，但是却能够精准地识别。父母双标，带来的最大问题在于“失信”，一旦父母在孩子面前失信，他们以后说的话、讲的道理即使再正确，对教育孩子来说也没作用了。

家长的威严，首先来自孩子的信任。父母有时候会气愤孩子对自己不尊重，却忘记了在家庭教育中，“信”是最有效的管理方式。家长自己言行不一、缺失威信，还怎么要求孩子必须听话呢？

著名教育学家苏霍姆林斯基说：“人的全面发展取决于母亲和父亲在儿童面前是怎样的人，取决于儿童从父母的榜样中怎样认识人与人之间的关系和社会环境。”由此可见，父母的言传身教对孩子的个性、品质有着潜移默化的影响。所以，在很大程度上，父母的双标行为很容易让孩子在为人处世上学会双标行为，这会对孩子产生什么不良的影响呢？

第一，社会功能受损。没有人喜欢被别人用双重标准对待，双标的行为一定是不被人喜欢的，自然，也会极大地影响孩子社会功能。

第二，自身容易累积负面情绪。双标的人，更容易产生委屈、愤怒、不公平的感觉。这样的孩子在和外界相处的时候，很容易因为自己不易察觉的双标行为，而养成以自我为中心，习惯性地挑剔别人的毛病，反而会积累自己的负面情绪。

第三，消极懈怠。在自身有大量未处理的情绪的情况下，人是没办法集中注意力进入学习当中的。而双标的孩子积累了太多负面情绪，缺少正向反馈，自然就越发懈怠，进入恶性循环。

父母可以想想自己作为孩子的时候，面对自己父母的双标行为时的委屈和愤怒，就自然能体会双标行为对于孩子的危害了。

除此之外，其实有不少家长并非意识不到自己的双标行为，他们有这方面的意识，却因为懒惰而不愿进行改变。趋利避害，喜欢待在舒适区，几乎是人的天性，家长也不例外。从本质上来说，人们做出的任何

改变，都意味着深层次的自我否定，而很多人无法面对这种深切的自我否定，所以，这些人才会一辈子生活在舒适区中。

但是作为家长，需要察觉：我们以为的舒适，并非真正的舒适，相反，很可能会带给我们很多麻烦，比如孩子逆反厌学，我们可能也寝食难安。

懒惰的根源，是潜意识里的恐惧。所以，我们要提醒自己：“我的恐惧只是过去的经历，而我生活在此时此刻。”寻找更多的方法，寻找更多的可能性，也就改掉了自己教育上的“懒政”，成为真正为孩子负责的父母。

察觉是开悟的基础，当父母能够深刻地察觉自己身上的双标行为有多严重的时候，就离改正不远了。

不过需要注意的是，知道，不意味着察觉。深度的察觉，意味着自己和自己的表现有了深刻的链接。

比如说：当我使用双标的方式时，我在想什么？当我习惯使用双标的方式应对孩子的时候，我最真实的想法是什么？当我使用了双标的方式，把孩子打压得哑口无言的时候，我的感受是什么……

如果家长真的愿意这样深度地察觉自己，可能会有一些令人惊讶却又真实的想法冒出来。比如说：当我使用双标的方式时，我心里是很舒畅的，因为我可以用这套似是而非的理论糊弄别人，并且减少了我的很多麻烦。

有了深度的察觉，才有了高度的重视。有了深度的察觉，才有真正的成长。

我们无法改变的重要原因，很大程度上是没有真正意识到问题的严重程度。比如，一个喜欢抽烟的人，虽然他知道抽烟的习惯对身体不好，但就是戒不了烟。直到有一天，医生告诉他：“如果戒烟，或许你还能活30年，如果不戒烟，你只能活3年。”听完，他可能立马就能下定决心把烟戒掉。

我们的成长是无法一蹴而就的，成长需要时间，一般来说，人的大部分行为都是无意识的，也就是说父母的双标行为往往不是故意的，那么应该怎么提示自己察觉呢？可以通过孩子反馈的这种方式，提醒自己及时对自己的行为做出补救。

比如说：当看到孩子委屈、愤怒的时候，不要忙着“镇压”孩子，而是应该从孩子的反应中看到自己又犯了什么错误。

最好的家长，应该像一面镜子，能够不扭曲地真实反映孩子。也可以说，我们应该及时通过孩子的反应来察觉自己的不足，进而弥补自己的错误带来的后果，真诚地尊重孩子的感受，倾听孩子的诉求，承认自己的问题，坦诚地和孩子交流。

人的一生很长，可以说，只要生命不结束，人都不应该放弃自我成长。对于孩子来说，可能不需要完美的父母，但却需要有自省能力并愿意成长的父母。

为什么你苦苦栽培的孩子会成为“小白眼狼”

孟女士结婚之后，每天除了上班，剩下的时间全部用于经营家庭、照顾孩子。她的丈夫需要工作、应酬，对家庭不管不顾，只是对女儿的要求极为严苛。女儿在这样的教育下变得胆小、内向、自卑。孟女士的生活就这样艰难而平稳地进行着，直到她发现了丈夫的出轨行为。孟女士无法接受这一切，崩溃又绝望，她在半夜离家出走。这时，四岁的女儿知道了父母的矛盾，打电话威胁孟女士说：“如果妈妈不回家，我就从楼上跳下去。”孟女士接到女儿的电话吓得心惊肉跳，急忙赶回了家，阻止了女儿的行为。

过了几年，女儿依然记得孟女士离家出走的事件，反复跟孟女士强调：“爸爸妈妈不要离婚，离婚了，我就没有爸爸妈妈了。”孟女士向女儿解释道：“爸爸妈妈离婚后只是不在一起生活，但仍然爱你。”无奈的是，孟女士并不能改变女儿的想法。

孟女士对生活的困境越来越绝望，她倾诉道：“在家里，爸爸比较凶，女儿最怕爸爸，而我对女儿比较有耐心，一般情况下，我教育女儿的方式是讲道理，但有时候也放纵了她，比如给她乱买玩具……女儿最近成绩下滑，而我也不想在工作上花费那么多的时间和精力，便想着换一份清闲地工作，以便更好地照顾女儿。但即使是这样，我和丈夫产生矛盾冲突时，女儿都会首先护着爸爸。我现在很绝望，又不敢离婚，怕女儿真的伤害自己。”

孟女士继续说：“在我小时候，我的爸爸在外地打工，家里的事情都是妈妈在打理。我们家有三个孩子——哥哥、姐姐和我，妈妈在管理家务和照顾孩子中心力交瘁，在教育孩子的时候很难再有耐心，于是在我们不听话的时候对我们非打即骂。我开始念初中后，妈妈为了让我好好长身体，省下钱给我买水果，一天一个，而我也能体谅妈妈的不容易，只要一回到家就帮妈妈做家务，在学习上也不用妈妈操心……后来，我们兄妹三人都长大了，父母年纪也大了，没有想到爸爸却开始跟其他女人交往。妈妈为了我们三个孩子一味地忍让，但她还是免不了跟爸爸频繁地争吵，我现在觉得自己的婚姻状况跟妈妈的挺像的……”

说到这里，孟女士好像突然醒悟，她急忙问道：“我的哥哥和姐姐对父母都不太孝顺，我会不会最终成为妈妈的模样，婚姻失败，而孩子又

是个‘小白眼狼’？有的时候我觉得女儿会欺负我，比如她非常听她爸爸的话，在爸爸面前非常顺从，但是一直把我的话当成耳旁风，因为我觉得她太胆小、自卑了，总是给她很多鼓励……”

对于孟女士所提出的疑问，我们也可以通过孟女士和她妈妈的生活状态的对比发现，一个人从小耳濡目染所习得的行为模式，在成年后没有得到矫正和成长之前，翻版原生家庭父母的相处模式，几乎是一种必然。

为什么女儿会在从小陪伴和鼓励自己的妈妈和对自己苛责严厉的爸爸之间，明显表现出对爸爸的偏袒，变成一个“小白眼狼”呢？这背后有以下几种令人深思的心理原因。

一、向强势者认同。

人类在历史长河中不断演化，但向强势者认同却几乎是人类血液里的基因。在孟女士的家庭里，她不断地隐忍压抑，明显处于弱势，而孟女士的丈夫的性格则非常强势。孩子天生就会察言观色，尤其是对于年龄比较小的孩子，因为他们的自身力量较弱，所以这个特征就更加明显。强势者，本质上是一种力量的象征，所以，向强势者认同的心理，实质上是弱小者对力量的认同。

越是弱小的，越渴望力量，在孩子的心中，爸爸的力量是她恐惧却又渴望的，所以，孩子会不自觉地“讨好”爸爸。

二、害怕受到惩罚。

从孟女士的描述中可以看出来，孟女士对待女儿的态度比较温和，而丈夫则非常严厉。换句话说，女儿如果违背了妈妈，付出的“成本”并不会很高，但是违背了爸爸，就可能遭受严厉的惩罚。

趋利避害同样是一种本能，正因为如此，孩子才会表现出“欺负”妈妈，“讨好”爸爸的现象。

三、对软弱的痛恨。

在孩子心中会有一个“理想父母”的形象，对于理想妈妈的形象，孩子潜意识里会希望自己的妈妈是一个温柔、善良、有力量、能保护自

己、对自己的要求了如指掌、能全面满足自己的“全能妈妈”。

我想孟女士并不符合女儿心目中的理想妈妈形象，孟女士比较软弱，缺少力量，这意味着孟女士并不能很好地“保护”她自己和女儿，于是女儿在潜意识里会愤怒。这个愤怒，一是出于妈妈无法自我保护的心疼，二是出于妈妈不能保护女儿的恐惧。

所以女儿会对妈妈产生一种复杂而矛盾的心理：需要妈妈时依赖妈妈，不需要妈妈时攻击妈妈。换句话说，孟女士平时对女儿的没有边界的溺爱，实际上是培养了一个和她共生，同时又嫌弃她的孩子。

孟女士因为婚姻不顺，也不想花费过多的时间和精力在工作上，甚至看到孩子的学习成绩下滑，还想换一个轻松的闲职，以更好地照顾女儿。孟女士的这个想法已经说明了在孟女士的世界里是以女儿为中心的，没有自己。一个没有自己的人，会获得女儿的欣赏和仰望吗？

答案是否定的。

因为孩子需要的是一个能给自己高质量陪伴的“理想妈妈”，而不是一个没有理想、没有斗志的弱者。

女儿在孟女士面前展现了两种状态：一种是绑架和威胁母亲按照自己的意愿行动，比如用跳楼恐吓离家出走的孟女士回家，另一种是担心父母离异，自己成为“孤儿”的恐惧心态。

一般来说，越是心理力量弱的人，在家里就越呈现出“窝里横”的状态，可是一到社会上，就显得非常软弱。孟女士的女儿就是如此。

女儿为什么能威胁妈妈？是因为她对妈妈的弱点了如指掌，所以，她会以“毁掉你最在乎的东西”来威胁恐吓妈妈，达到控制妈妈的目的。不要小看孩子，实际上孩子天生就有“控制父母”的潜意识，这几乎是一种本能。

这是一种非常危险的信号，如果这样的孩子不加以矫正，那么长大后她就会习惯使用这种“无赖”模式控制他人。我们可以试想一下，这种模式能对谁起作用呢？显然，只有对在乎她的人，这种无赖和控制才会

发挥作用。

这样的情况一般出现在亲密关系中，但是，所有人的忍耐一定是有限度的，所以这样的方法最终一定会失效，到那时，女儿可能会因为方法的失效而产生巨大的无力感和愤怒的情绪。

另外，女儿之所以能控制孟女士，也是一个双方配合的结果。可以说，正是因为孟女士的一再退让才导致了任何人，包括孩子，都可以自如地实施对孟女士的掌控。

为什么孟女士无法让孩子接受“爸爸妈妈离婚后只是不在一起生活，但仍然爱你”的道理呢？原因在于，孩子并没有在父母身上得到真正的爱和由爱带来的安全感。

爱，是一个人的底气，生活在一个缺爱的环境下的孩子，其安全感是缺失的，女儿之所以对孟女士说的话充耳不闻，是由于她内心的恐惧，这背后的逻辑是：本来我拥有的爱就很稀薄，安全感就很缺失，如果连这么点东西都拿走，那我还有什么呢？所以，我不听不听，虽然我现在拥有的爱很“残破”，但这是我唯一的东西，我要誓死捍卫。

女儿所有的张牙舞爪背后，其实都是防御和恐惧。

作为母亲，孟女士需要完成自我成长。才能给孩子带来正向的影响。

孟女士需要知道，一个人真正的善良，不是毫无原则的软弱，而是有底线的善意。她对出轨的丈夫一直无原则的容忍，对孩子又常常溺爱，有的时候孩子“欺负”她，她也没有做出反应。这种迟钝会让孩子在越过边界的同时感到空虚，她会感觉妈妈是没有力量的，自己也是不安全的。

另外，对于孩子来说，她需要的是接纳、理解和尊重。孟女士说她经常赞赏孩子，但是她的夸赞可能用错了地方。孩子需要的不单纯是夸赞的形式，而是父母对自己的积极关注。同样，孩子需要的也不是空讲大道理、事无巨细、包办替代的管教，而是让她感觉到真正被理解、接纳和尊重的感觉。

只有孩子内心有丰盈的安全感，她才能接受“爸爸妈妈离婚后只是不在一起生活，但仍然爱你”这样的道理。

最重要的一点是：虽然孟女士是孩子的妈妈，但首先她应该成为她自己。如果希望孩子是一个积极、阳光、自律、向上的孩子，那么她需要自己先成为一个这样的人。

没有任何人可以靠放弃自我来成全别人，无论这个“别人”是丈夫还是孩子，你的自我放弃，除了让你的人生停滞不前之外，还会影响你的孩子，让孩子和你期待的样子背道而驰。毕竟，一个不爱自己的人，是根本没有能力爱别人的。

孩子总感觉像被浇了一盆冷水：你是缺乏共情能力的父母吗？

一天中午，正在公司上班的王女士接到在上小学的女儿打来的电话。女儿嫌弃学校的饭菜不好吃，便不想在学校吃饭，闹着要妈妈请假接她回家。王女士没有同意，只是在电话中对女儿进行安抚。

晚上，王女士从学校接女儿回到了家中，女儿一直在为中午的事情耿耿于怀，气鼓鼓地向王女士提出了要求："我要吃炸鸡，妈妈帮我买吧。"

王女士有些生气："你想吃炸鸡，为什么不在路上的时候提出来呢？我们都回家了，你才说这件事。"话虽如此，王女士还是忍着脾气出门到楼下给女儿买好了炸鸡。

女儿吃完炸鸡已经饱了，但是看着王女士晚上并没有吃东西，只是在看电视，便关心地问道："妈妈，你要吃炸鸡吗？"

王女士对女儿的气还没有消，只是冷漠地回复："不要，你自己吃吧。"

女儿又问："爸爸今天晚上要很晚才能回来，你先去做点饭吃吧，不要等他了。"

于是，王女士便去厨房，简单地给自己做了一碗疙瘩汤。女儿凑过来从后面抱住王女士说："妈妈你做的饭真香，好厉害呀，我今天在学校里可想你啦。"

王女士看着女儿可爱的笑脸，回答道："妈妈也很想你，但你以后能不能好好说话，不要提一些无理的要求，你总是耍小性子、发脾气，弄得大家都很不开心……"

女儿没有等王女士说完，便气呼呼地跑进了自己的房间。

这个场景熟悉吗？不只是亲子关系，就是夫妻之间，是不是也经常会出现类似的场景？我们和亲密的人闹得不欢而散，是因为我们经常犯一个错误：在该谈情的时候，讲道理。这实在是一件大煞风景的事。

青少年的很多逆反情绪，都和父母的唠叨有关。在某种程度上，父母越唠叨，孩子越逆反。父母唠叨的是什么？无非就是一些正确的道理。可是当正确的道理不断地被重复，其价值也变得一文不值了。

相比于孩子的逆反情绪，更值得我们警惕的是孩子的逆反人格。当一个孩子长期处于引发他逆反情绪的情境中，逆反人格也就逐渐在他身上烙上了烙印。这种人格就像一种无法痊愈的伤，带着它，内心总是充满愤怒，可想而知，这将是一种痛苦的体验。

逆反是强势者给弱势者起的不公平的名字，它产生的根本原因是弱势者想要摆脱控制，从某种角度来说，没有控制，也就没有逆反，所以孩子的逆反实际上是对父母的教育方式敲响了警钟，孩子在用自己的方式矫正父母的养育模式。这对于父母自身的个人成长来说，也是有利的。

我们再把话题拉回上述的案例中，作为妈妈，王女士犯了哪些“错误”呢？

一、以抱怨、指责替代自己的真实意思。

女儿想吃炸鸡，但是没有在王女士回到家只前提出。这个现象的发生有多种可能。

1.可能女儿还在为中午的事耿耿于怀，故意“报复”妈妈。

2.可能在妈妈回家前女儿并没有想到吃炸鸡，只是临时起意。

3.也可能女儿因为中午的要求没有得到满足，便想提出这个任性的要求，想要试探妈妈的态度。

……

从女儿晚上吃完了炸鸡之后开始对妈妈表示爱意来看，女儿的意图极有可能是第三种——试探妈妈的态度。但是不管是哪一种，王女士都可以采用更为恰当的方式回应。

王女士的那一句“你想吃炸鸡，为什么不在路上的时候提出来呢？我

们都回家了，你才说这件事”，她又想表达什么呢？她实际想表达的意思很可能是：“我到家了你才提出买炸鸡的要求，这样我就必须得再下楼一趟，我觉得挺麻烦的，如果你以后能提前说就好了。”

虽然王女士最后还是不得不下楼去买了炸鸡，但实际上自己的情绪是没有得到宣泄的。如果王女士可以真实地表达自己的感受和诉求，想必女儿接受起来会更加容易，王女士也不必压抑。我们在生活中和别人闹别扭，往往是和这些细节紧密相连的。当你对别人施以抱怨、指责的口吻时，往往收获的也多是逆反和对着干。换一种形式，既不压抑自己，也不让别人难受，可能我们与别人的矛盾就会发生改变。

二、很难共情，不能读懂孩子背后的语言。

不管是孩子提出要买炸鸡时“气鼓鼓”的语气，还是后来在王女士做疙瘩汤时拐弯抹角的“讨好”，在整个过程中，王女士都是比较“麻木”的，换句话说，她没有读懂孩子真实的“语言”。

语言是最具欺骗性的工具，我们在生活中经常自觉或不自觉地言不由衷。这种言不由衷在人有情绪的时候表现得尤为明显。例如A和B吵架，这时A心里想的是“快来哄我”，但是当B和A说话时，A可能会口出恶言，让B“离我远点”，如果B真的听了A的话转身走了，可能A会更生气。

女儿提出要买炸鸡，除了她真的想吃炸鸡，更是一种她心理上的需求。为什么女儿在妈妈买炸鸡前后态度不同，根本原因在于女儿的心理需要被满足了。

不管她是出于试探妈妈态度的目的，还是出于想要被妈妈看到的渴望，当需求被满足时，情绪也就得到了宣泄，这个时候才是实现有效沟通的前提和基础。

不管是大人还是孩子，无理取闹的背后都是未被满足的需求。内心匮乏的人，他内心的心理机制是：我用你能包容（容忍）我多少缺点来验证你是否真的在乎（爱）我。对待无理取闹，最适合的态度是“看到并接纳”他的情绪，理解他背后的需求，以合适的方式给他满足，这个“合适”，既不是无原则的溺爱，也不是按照自己的意愿想给多少给多少。

因为不恰当的抚养方式，使王女士的女儿在内心深处有了很强烈的未满足感，所以她会时不时地用无理取闹的方式来试探妈妈的爱。结果就像这个场景一样：当妈妈让女儿满足了，女儿就会特别开心。

只有这时候，母女之间的那种天性的链接才又一次被激活了，孩子只是希望得到满足，所以我们可以看到，当她如愿以偿地吃到炸鸡之后，接下来她的关注点马上转移到了妈妈这里，她会反复地关心妈妈晚上吃什么？几点吃？吃得有没有营养？

孩子是父母天然的追随者，这种忠诚在他们出生的那一刻就决定了。所以，后天孩子表现出来的逆反，实际上更多是对父母控制的“忍无可忍”。他们一旦被理解和接纳，对于父母的爱是怎么藏都藏不住的。

孩子大多像王女士的女儿一样，不是不懂道理、不辨是非，只是因为他们内心的需要还没有得到满足。这个需要，就是被爱、被理解、被接纳。

如果王女士能看懂女儿的无理取闹，她就不会对自己到家了女儿才通知自己买炸鸡的事情那么愤怒，她会知道这是女儿的情绪没有得到很好地疏导，女儿又不会用别的办法来发泄情绪（其实是父母没教过），所以笨拙地用这样的方式来寻求关注。

同样，如果王女士能看懂女儿后来的“讨好”背后是渴望和母亲建立亲密的链接，甚至女儿已经明确地说出了“我今天在学校里可想你啦”这样的话，是在向妈妈撒娇，是女儿渴望亲密的需求，那么王女士就不会选择性地忽视女儿的这种渴望，伺机讲道理了。

三、在孩子释放想要发生链接的信号时，伺机讲道理。

不止王女士，这也是很多家长常犯的错误。如果家长太爱讲道理了，孩子有时候就会显得“不讲理”，这不是因为孩子真的不懂是非，而是因为他对“道理”产生了严重的逆反情绪，究其原因，就是因为家长给他讲得道理实在是太多了。

有这么一句话：“家是讲情的地方，不是讲理的地方。”这句话很多人都听过，也都认可，但是在实际的日常生活中，依然知行不合一，做

法与想法背道而驰。

父母总是会讲各种各样的道理，而且不分场合，不分时间。从根本上来说，父母是在用讲道理的方式来隔离和孩子之间的爱，当然这种隔离是无意识的。这是因为父母如果和孩子关系太紧密，常常会激发他们内心深处的焦虑，关于这一点，则要追根于父母自身的成长背景了。

父母在与孩子的相处过程中，除了讲道理以外，没有太多别的方法，而且这样的父母一般自己内心都有比较深的忧惧，他们潜意识里认为教育孩子不犯错就是对孩子最大的保护，而杜绝孩子犯的最简单的方式，就是灌输正确的道理，这其实也是一种幻象。就类似于人们买了书就缓解了自己对知识的焦虑一样，讲了道理在某种程度上也缓解了父母对于怕孩子犯错的焦虑心理。除此之外，还有些父母自身缺少独立思考能力，评判性思维太过牢固，以至于无法从“对错”的固化思维中解脱出来，这些都是父母喜欢给孩子讲道理的原因。

讲道理本身就意味着隔离感受，缺少了感受，同时也就意味着缺少共情能力。很多家长都想说出孩子愿意听、能打动孩子的话，但是想做到这一点，前提是对孩子的感受有共情能力。

孩子撒娇着说“我今天在学校里可想你啦”的时候，孩子的感受是什么？孩子因为妈妈没有计较自己的无理取闹，而是买回了炸鸡，在妈妈那得到了爱和温暖，感受到了妈妈对自己的接纳和包容。这个时候，对于妈妈来说，是一个多好的和孩子亲密互动的时刻啊，但是王女士却完全忽视了孩子的这种渴望，反倒是“看准时机”，马上给孩子讲道理。

孩子对于这次与妈妈互动的感觉，就像往急速升温的炭火上浇了一盆冷水，热情和温存瞬间被浇灭。

有些父母实在是太焦虑，太希望孩子改正所有的错误了。如果他们放不下自己的这种焦虑，就不可能跟孩子产生高质量的有效沟通。这些父母的想法：我太希望孩子改正所有错误了，所以现在趁着孩子心情不错，我得赶紧抓住机会好好地教育他。

结果呢？一定是让父母和孩子双方都大失所望。

久而久之，孩子就会越来越不愿意靠近父母，在孩子心里，一个条件反射已经牢固建立：靠近父母＝被挑剔/被教育。

父母对孩子的所有唠叨、教育背后都是深刻的不信任。他们只有在觉得孩子不好的时候，才会想教育孩子改正所有的错误。没有任何人喜欢不被信任的感觉，父母不喜欢，孩子也不会喜欢。所以，有些父母常常把力气用错了地方，他们想要让孩子变得更好，但实际上却总是把孩子往反方向推。

教育的本质不在于纠错，而在于接纳和信任。只有家长深刻地认识到这一点，才能跟孩子产生高质量的有效沟通。

如何对待孩子之间的冲突，折射出父母的养育水平

孩子跟其他小伙伴发生争执，是十分正常的事情。孩子们在一起玩耍，难免会有各种磕磕碰碰，有的孩子觉得自己被小伙伴欺负了，便会委屈地向家长告状。但是如果我们仔细观察就会发现，孩子们经常互相“放狠话”，说：“我不和你玩了！”结果他们在第二天就又开开心心地抱在一起哈哈大笑。

某日，唐女士带儿子瑞瑞去游乐场玩。瑞瑞在海洋球的池子里玩得特别开心，唐女士便在池子外一边玩手机，一边等候瑞瑞。突然海洋球的池子里一阵喧闹，唐女士抬头一看，原来是瑞瑞跟一个瘦瘦小小的男孩扭打在一起，她连忙过去将两人拉开。这时，瘦小男孩的妈妈急匆匆地走过来，对瑞瑞怒目而视，喝问：“怎么回事，你这孩子怎么打人啊？”瑞瑞一向不善表达，在这种情况下急得面红耳赤，支支吾吾怎么也说不出完整的句子。而那个瘦小的男孩趁此时机，又跑到瑞瑞面前打了他几下，唐女士并没有将这种行为放在心上，对方妈妈在发泄完不满后便带着男孩走远了。

唐女士以为这件事情就这样过去了，便让瑞瑞在游乐场再玩一会儿。没有想到，刚才的那位妈妈并不打算平息此事，还将男孩的爷爷叫了过来，想要为男孩“讨回公道”。爷爷指着瑞瑞就是一顿臭骂，非要瑞瑞给自己的孙子道歉。

唐女士被对方的这种行为激怒了，便与他们争执了起来。但是由于瑞瑞的个子比对方高大一些，而且对方脸上还有瑞瑞抓出的红痕。所以，围观的群众都劝瑞瑞给瘦小男孩道歉。

本来，唐女士在瑞瑞跟其他小伙伴产生冲突的情况下，都是让瑞瑞给别人道歉。因为瑞瑞身材比同龄的小朋友高大，而且瑞瑞总是不能解释清楚事情的来龙去脉。所以遇到这种情况，唐女士总是很烦躁，想着：既然你解释不清楚，那就乖乖给别人道歉吧。

但是这一次，唐女士却毫不退让，不管对方家长多么强势，都没有同意让瑞瑞向对方道歉。她坚持说：“既然双方都说不清对错，那就互相各退一步吧。”

回到家后，瑞瑞居然开心地跟唐女士说了很多话，还主动讲述了事情的经过。原来是两个孩子在玩耍的过程中不小心碰撞在了一起，对方却用力推倒了瑞瑞，于是两个男孩就开始动手打架了。

到最后，唐女士也不能判断出谁更“占理”。对此，唐女士的困惑是：如果再遇到类似场景，该怎么处理？

在孩子之间发生冲突的时候，家长需要注意以下几方面的问题。

第一，家长要充分地信任自己的孩子，相信他有能力自己解决问题。

信任孩子，是科学育儿观的核心内容。孩子的成长过程，也是一个不断社会化的过程，在这个过程中，与同伴玩耍是一个非常有效的帮助孩子实现社会化的途径。在与同伴交往的过程中，孩子会不断探索人际交往的界限、尺度和方法，在实践中明晰社会规则，拿捏自己的行为尺度。

家长从内心深处真正地相信孩子，把解决问题的权利交给孩子，这样才能使孩子在自己的世界真正地展开主观能动性，自主地探索世界。

第二，家长的介入，往往带着“成人化”的思维方式，会对孩子造成影响。

孩子还小的时候不懂太多道理，但是却能依靠自身纯真善良的天性与自然和谐地相处。而大多数成年人生活在各种对错、是非的评判里，身上有太多“成人化”的思维方式，这些思维方式，使得他们看问题的标准既刻板又单一。当家长介入孩子的矛盾时，难免会将自身“成人化”的思维方式显露出来，并被孩子潜移默化地学习。

举个例子，有的家长特别关注自己的孩子是不是吃亏了、是不是受欺负了，这样的现象，与其说是他们心疼孩子，不如说是他们爱记仇、爱报复，这些家长的担心实际上是自己内心斤斤计较的对外投射。

还有一些家长由于自己的成长经历不如意，在他们的潜意识里，有强烈的不安全感和受害者心理，等他们有了孩子之后，也会将自己的这种感受投射到孩子身上。比如给年幼的孩子灌输社会险恶、人心无常等负面观念，在孩子之间发生小摩擦的时候，爱上纲上线，习惯将矛盾提

升到一定的高度。这样的教育方式，让孩子在生命之初，就对外面的世界抱有敌意，很容易使孩子心胸狭窄，降低人际交往中的坦荡品质，发展出敌意的性格。

对孩子来说，良好的同伴关系是孩子自身成长的营养品，父母过多地干涉孩子的人际关系，很容易就会对孩子的心灵造成污染。

第三，不放大、不介入，把选择权交给孩子。

这是家长处理孩子之间冲突的基本原则。

成年人经常带着自身的评判，将孩子之间产生冲突视为“犯错误”，将两个孩子之间的矛盾视为欺负与被欺负的关系。

在上述案例中，对方男孩的家人就是这样，本来是两个孩子之间发生口角冲突，拉开或者问问情况，没有大碍就让孩子自己处理即可，但是家长的介入会让矛盾升级。对方男孩趁着自己的妈妈质问瑞瑞的时候，还打了瑞瑞几下。对方男孩的这种行为，和家庭环境的熏陶不无关系。当他看到有人撑腰时，就会变得胆大，甚至，有的孩子为了迎合这类的父母，还会自动养成“颠倒黑白，告黑状”等不良的人格品质。

有一些家长的介入则是另外一个极端。这类人非常恐惧冲突，当看到自己的孩子和别人发生冲突时，其内心是焦虑的，他们担心别人说自己不会教育孩子，所以，会在第一时间介入孩子之间的矛盾。

没必要的介入或者不恰当的介入，都会使孩子之间的矛盾刺激放大，剥夺了孩子自己处理人际矛盾的时间和空间，是对孩子“社会化”能力的损伤。除此之外，家长着急的态度，也会让孩子觉得自己遇到的一点小问题都是大问题，从而变得斤斤计较、心胸狭隘。

第四，家长需要分清楚不怕吃亏和虚假豁达之间的区别。

如果父母在孩子之间发生矛盾时，表现出一种云淡风轻的态度，看似不作为，实际上却是向孩子传递一种信息：发生冲突很正常，不用太过在意。家长的这种云淡风轻甚至是不怕吃亏的态度，会对孩子的心理建设起到积极的作用。孩子构建了这样的心理建设的基础，就能在人际

关系中得到正常的发展，它们是孩子人格中豁达和友善的土壤。

但有的家长可能会对此有所疑惑：如果家长这样做，会不会让孩子觉得委屈，觉得家长没有支持到他们呢？

实际上，只要家长不是特别夸张或强调孩子的“损失”，孩子自己是不会过度在意的，孩子远比大人想象中要更加大方、豁达。当一个孩子不在意这些小矛盾、小摩擦，他的人际关系反而会变得更加广阔。

但是，家长的云淡风轻需要和虚假豁达做出区分。前者是指家长不斤斤计较，不对孩子的冲突矛盾做过度的强化，而后者则是给孩子一味地讲大道理，比如“吃亏是福”，逼迫孩子认错道歉（像唐女士之前做的那样）。当家长不管青红皂白就让孩子道歉的时候，孩子可能本身在和小朋友的冲突中没有感受到太多的委屈，但是却会在家长的“镇压”下感到压抑和委屈。

家长需要分清楚，“吃亏是福”并不是让人忍气吞声，而是以豁达之心看待事情。所以，它一定不是让我们压抑情绪，而是让我们修炼从容的气度。

家长不管孩子之间发生冲突的原因，总是要求自己的孩子反省，甚至强迫孩子向对方道歉，实际上是家长惧怕冲突的心理投射。只有家长把孩子之间的冲突看得太重，才会特别强调道歉，着急化解矛盾。

所以，风轻云淡是家长在面对冲突时的从容和淡定，而虚假豁达则是家长在面对冲突时的紧张和焦虑。两者需要区分清楚。

第五，父母给孩子的主要是心理支持。

在此之前，唐女士在瑞瑞跟其他小伙伴发生冲突的情况下，都是让瑞瑞给别人道歉。这里面的原因包含着唐女士的愤怒情绪，即对儿子不善表达的愤怒。

唐女士只看到了孩子不善表达，却没有看到孩子为什么不善表达。一般来说，善于表达的人，情绪不会积压太多。而父母如果总是给孩子营造紧张、严厉的氛围，孩子的表达功能就会持续受损，变得不善表

达。同时因为孩子的情绪没有自然地流动，而是被压抑，所以负面情绪又会一直持续发酵。当负面情绪累积到一定程度，就很容易因为某件小事情爆发出来，所以不善表达的孩子反而有时更爱动手。

因此，想解决孩子的不善表达，就需要父母给孩子营造良好的、利于表达的环境。

比如，在上述案例中，唐女士面对强势的对方家长没有妥协，回到家后，儿子反而和唐女士说了很多话，还主动讲述了事情的来龙去脉。孩子从发生了矛盾后像闷葫芦一样不肯开口到主动讲述，这中间发生的变化，来源于唐女士的改变。

所以，父母虽然不需要过度地介入孩子之间的矛盾，但如果遇到对方的家长咄咄逼人甚至蛮横无理时，首先要做的事，是给自己孩子心理支撑和保护。

家庭教育无小事，家长的处事态度和其养育水平密不可分。家长的教育理念会从日常生活的一粥一饭、一点一滴中体现出来，给孩子潜移默化的影响。

“懒”得思考型父母和学习成长型父母，差别到底有多大？

家庭教育的主旨并不复杂，但是却需要用心体察。如果家长愿意耐心地体察孩子，尝试理解孩子行为背后的心理，很多问题就迎刃而解了。但是大部分家长都会陷入一个怪圈：一方面为孩子焦虑，一筹莫展，另一方面又时时犯懒，懒得思考更懒得改变。

我曾目睹过这样的一幕：

一个四岁左右的男孩，站在干枯的灌木丛中，双手各执一根枯树枝。他身边几步远的位置，站着一位奶奶。男孩在灌木丛中突然摔倒，我在一旁惊出了一身冷汗——如果男孩的眼睛一不小心扎到那些枝杈上，真是太危险了。男孩摔倒后并没有哭，可是站在一旁的奶奶也没有什么动作，只是继续悠闲地嗑瓜子。随后，奶奶不知道说了句什么。男孩迅速地爬了起来，走出灌木丛，来到了奶奶身边。男孩的小脸摔得脏兮兮的，手里只剩下了一根树枝，他走到奶奶面前，忽然用树枝打了奶奶几下。

原来，小男孩是因为自己摔倒，受到了惊吓。在刚摔倒的时候他的注意力出于自我保护的本能，更多地放在了对抗危险上，所以暂时忽略了因摔倒带来的恐惧和愤怒。但是男孩起身脱离了“险境”之后，刚才被暂时隔离的恐惧和愤怒情绪就又涌出来了。所以，他“后知后觉”地走到奶奶身边发作，用树枝敲打奶奶。

这时，奶奶愤怒地抢夺了男孩手里的树枝，扔在了地上，然后一只手拽着小男孩的胳膊，另一只手狠狠地打了小男孩几下，一边打，一边说：“你竟敢打我，快点给我道歉！”

我在一旁仔细地观察了男孩的反应：他刚开始打奶奶的时候，小脸绷着，一副不高兴的样子，当奶奶刚开始打他的时候，他没有马上哭，但是他开始感到委屈但又压抑着，随着奶奶又打了他几下，他突然就大哭起来。

其实整件事的发生，前后不过一两分钟，但是这个在生活中随处可

见的小事件，却可以折射出家庭教育的很多问题。

第一，家长如果太在意自己的感受，就容易忽视孩子的感受。

我们都生活在“关系”当中，这个关系，是指我们和别人之间发生的链接。在关系里，我们因为要和别人接触和碰撞，就会产生相应的情绪反应。当我们有情绪，尤其是愤怒、悲伤等负面情绪的时候，会惯性地专注自己的情绪，而忽视对方的感受。这就是造成很多家长知行不合一的原因，虽然家长想理解孩子，但是一旦自己的情绪被激怒时，就会不自觉地关注自己的情绪多过关心孩子的感受。

就像这个案例中的奶奶，当她被男孩打的时候，她感觉到的是愤怒，孙子竟然以下犯上，竟敢打她。所以，在愤怒的情绪下，她就很难关注到孩子的世界里发生了什么。她因为着急发泄自己的愤怒，所以才会有狠狠地打男孩的行为，可能后续还会强迫孩子向自己道歉。

只有完成了这一系列动作，她才会感觉自己心里的气撒了，自己舒服了。

如果想避免这样的情形发生，家长就需要学会有效地疏导自己的情绪，或者给自己的情绪按下暂停键。当在意识层面有这样的提示之后，直接根据负面情绪做出反应的情况就会减少。

第二，对孩子的体察，最关键的一点是放下“道理”。

案例中的奶奶在训斥孩子的时候说：“你竟然敢打我，快向我道歉！”这句话背后，是对男孩行为的不认可，即“你打人，尤其是打我，是错的，是不能允许的”。在生活中，家长很容易在事件发生的第一时间就论出个是非对错，这是一种评判性的思维习惯。

过分地关注对错，会导致一个结果，我们常常活在“道理”里，而不是活在“感受”里。但事实上，我们首先是活在“感受”里的。大部分人所做出的行为反应，都是基于自己的感受做出来的。就像这位奶奶，她首先是对孩子打她这件事感到愤怒、不高兴，所以才有接下来的指责和行为。如果她不在乎被小孩子冒犯，那肯定就不会做出这种反应了。

大人如此，孩子也一样。孩子也是活在感受里的。事实上，所谓家庭中不恰当的养育方式给孩子带来的创伤，其实就是一种感受上的创伤体验。

所以，忽略孩子的感受而一味地强调是非对错，往往起不到任何作用。这就是为什么有些家长苦口婆心地给孩子讲一堆大道理，但是毫无效果的原因。在孩子的感受没有被理解、情绪没有被处理的时候，谈他行为的对错，除了让他感觉到二次创伤之外，毫无意义。

第三，体察孩子行为背后的心理，读懂孩子真正的需要。

相较于给孩子一通打骂，或者给孩子喋喋不休地讲一些“正确但无效”的道理，细心体察和耐心引领，需要家长付出更多的心血和智慧。所以，很多家长并不愿意用这么费劲的方式，觉得只是让孩子不犯错误而已，没必要这么“麻烦”。

“怕麻烦”实际上是一种思想上的偷懒。这样的家长，会用战术上的忙碌（表面上对孩子全面呵护，累得筋疲力尽）来掩饰战略上的懒惰（不肯学习和自我成长）。

任何人，包括孩子，他们的行为都有自身的合理性。就像案例中这个孩子，他之所以会拿着树枝打奶奶，是由于他不知道如何处理自己摔了一跤的恐惧和对自己摔跤的挫败感，而做出的一种补偿。

当人有失误的时候，出于对自己的保护，往往都会下意识地寻找一个“替罪羊”，埋怨对方让自己生气，这样可以有效地化解自己无法面对自己犯错的挫败感。

很多成人尚且如此，更何况是一个三四岁的幼童？

也许有人会说：“我就不是这样的人，我每次出了问题都会先查找自己的原因。”

如果你真是这样的人，那么真的值得我们赞赏。但是很多人的内归因并不是真正的内归因，而只是表面现象。比如同样是面对生活中出现的意外状况，有的人坦然地承担责任，积极地寻找解决办法；而有的人

内心恐惧犯错，但又不得不承担责任，所以在承担责任的同时还会伴有自责、内疚等情绪。后者虽然从表面上看和前者无异，但本质上却是内心没有依靠的无奈之举。

真正能够内归因的孩子，是在父母的引导下自主产生的，这样的孩子敢于且愿意为自己的行为负责，是真正自我负责的人。而对于另一种人来说，自我负责是无奈之举，因为在他们的成长过程中，父母每次在他们犯错之后，都用“讲道理”的方式推卸责任，他们无疑是在用行动告诉孩子：“你错了，我没错。你自己必须为你的错误买单，承担责任，别指望我能理解你的情绪。”

第四，家长看不到孩子的需求。

家长做不到读懂孩子，有的人是源于认知受限，根本就不知道还需要考虑孩子的感受这个理念；还有的人是知道但是做不到。

比如案例中的奶奶，为什么她被小孩打的时候会那么愤怒呢？首先是源于她的认知，她觉得孩子是不能打大人的，打了就是“以下犯上”，这个评判性的认知在她的心中根深蒂固。其次是源于奶奶的情绪被小男孩激发了。在被小孩打的过程中，一定是她自己的“情绪按钮”被触发了。当她心中有太多的委屈被压抑，当面对比自己弱小的人，比如孩子，她负面情绪就更容易爆发，从被害者转变为施暴者，以此泄愤。

当然这不是家长故意要这样做，而是潜意识里的负面情绪在驱使着他们。从这个角度说，每个不能有耐心地理解孩子的人，其实他自己本身也是伤痕累累。

成长不是孩子的专利，恰恰相反，是父母的必修课。

走出原生家庭的限定，完成个人成长

湖南台的亲子类节目《爸爸去哪儿》第六季在网络上引发热议，在所有的父子组合中，杨烁对儿子杨雨辰的粗暴、严苛的教育方式引发了集体声讨。

在节目中，杨烁带着七岁的儿子杨雨辰乘坐汽车前往指定地点，杨雨辰刚下车还搞不清楚周围环境，导致他跟杨烁走反了方向。谁知就这样一个小错误，竟然将杨烁激怒了，杨烁对着杨雨辰大吼一声："杨雨辰，我从哪边走的？走回去，再走一遍！"随后又对孩子走路的速度、姿势、仪容进行了一番严厉的批评。

到了大家随机抽签选房子的时候，杨雨辰开心地选了5号房子，说："因为5号是我的幸运数字。"杨烁立马在旁边给儿子泼冷水："5号不是我的幸运数字。"杨雨辰看到爸爸的脸色，立马就停止了笑容。

在节目组公布了抽签结果后，他们发现原来5号房子在最高的山顶上，杨烁便将气撒在儿子身上。山上海拔较高，工作人员提醒杨烁，如果孩子走不动，可以抱一下。但是杨烁不仅无视了工作人员的建议，甚至要求杨雨辰走快一点："你能不能快点，不能，我再让你跑到村口再走回来。"杨雨辰只好气喘吁吁地说："能。"看到杨雨辰脸色发白，却依然竭尽全力地加快速度，杨烁非但没有心疼儿子，反而开始对儿子展开嘲讽："5不是你的幸运数字吗？太棒了！"杨雨辰只好小心翼翼地说："那下次选1吧。"杨烁随口便接了一句："那下次1号房子就会是最远的。"这一番对话下来，彻底让杨雨辰心情沮丧到谷底……

不夸张地说，任何一个人，哪怕是没有接触过家庭教育、儿童心理学的人，都能轻易地看出杨烁在亲子教育上的不妥之处。但是，每一个严苛的父母内心中，其实都住着一个未曾被温柔以待的"小孩"。指出像杨烁这类家长的问题不难，难的是这类家长应该如何跳出自己原生家庭的限定，完成自己内心的和解，给自己的孩子一个和谐的抚育环境。

在杨烁早年接受采访时的一个视频中，杨烁透露，他自己曾有一个残暴的爸爸和一个不幸的童年，他被爸爸"从小打到大"，爸爸曾经因为

打他，打折了桌子腿，他也曾因为爸爸的暴打而离家出走，用他自己的话说，爸爸的行为“搁现在都能告他，把他关起来”，他说：“我的自闭和自卑，应该就是那个时候养成的。”

如果想给别人一瓢水，那么自己首先要有一桶水。在家庭中，也是相同的道理。很多人在亲密关系中之所以“不能表达爱”，不是因为缺少爱的愿望和初心，而是缺少爱的能力。

当一个人的内心荒如沙漠，没有得到过爱的滋养时，他并不会因为有了孩子，成为父母，就自然地发生根本性的转变。父母爱孩子，是一种本能，但是在实际的操作过程中，却会受到自身心智成熟度的影响和限制。

这正是原生家庭理论深入人心的原因，无数的科学研究和实验，都证明了一个人成长的外在环境，尤其是家庭环境，对一个人影响深远。被爱滋养长大的人，内心是轻松的，而一个在缺爱环境下长大的人，无论外表多么强悍或者伪装得多么高兴，在社会化的“面具”背后，都始终有一颗紧张的心。这颗心无法舒展，无法真正地放松，也无法构建真正的信任，无法给予别人真正的滋养。

阿德勒在《儿童的人格教育》中写道：“幸运的人一生都在被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。”虽然每一个人都带着各自不同的残缺生活在这个世界上，但是，我们还是应该通过成长来让自己“变得更好”，关键在于如何实现呢？可以从以下几个方面入手：

关键词1：认知。

相较于潜意识的修通，从认知层面对一个人进行改造和提升是最容易的，也是最容易产生效果的。很多人都有“知道道理但无法执行”的困扰，究其根本，是因为这个所谓的“知道”还理解得太肤浅，也就是常说的“知其然，却不知其所以然”。

具体到本文中的这个话题，我们可以从以下几个方面来修正自己的认知。

第一，懂得识别不恰当的教育方式。

以杨烁为例，他在接受采访时曾说“男孩子就应该严厉一些”，这种说法本身就是一个出于观念僵化的错误认知。如果杨烁想要修改行为，那么他就得先修正自己的不合理认知。

在这句话中，杨烁实际想表达的是：男孩子应该更勇敢，坚强，所以，有必要接受更多的挫折教育，以此培养这方面的能力。这是一个听上去有道理，却经不起任何推敲的说法。

关于挫折教育，是一个伪命题的问题，我们在前文中已有探讨，在此就不多做赘述，只做简单陈述。首先，孩子不需要父母人为制造挫折；其次，讽刺、苛责并不是挫折而是羞辱；再者，家长不管想实现什么样的教育目标，都要靠最终的结果来检验自己的手段。在这方面，科学的方法经得起实践的检验，但是控制、唠叨、严厉的惩罚等方法已经被反复证明是无效且具有伤害性的。

所以，当家长把一个自认为天衣无缝的认知拿到手术台“解剖”之后，就会很容易发现在自己的教育理念中，有太多自以为是的错误认知。想要更好地养育孩子，就需要不断地扩充自己的认知领域。

第二，深入对自我的认识，尤其是提升自己“从哪里来”的认知。

经典的哲学三问，其中之一便是“我从哪里来”，这也正是探讨原生家庭的意义所在。当我们对自己的过往有更加清晰的认知，就会知道自己为什么会做出这样的行动，在发生这个行为的时候，是自己的什么情绪被触碰到了吗？以及更加明晰地知道：不是孩子做了什么触怒了自己，而是自己被孩子的某些行为触碰到了内心深处未曾痊愈的“旧伤”，这样，人际关系的边界就清晰了。

在这个过程中，最大的好处是我们开始真正“对自己负责”。换言之，我们对自己了解得越清楚，就越知道很多事情不是别人的问题，而是自己的问题，而当一个人能够真正地为自己负责，就意味着他的心智发展水平有了质的提升。

第三，提升关于“科学育儿”的认知。

育儿学本身是一门科学。没有人天生就具有当合格父母的能力，这

个能力，需要父母不断地学习、提升认知来实现。

比如关于儿童心理的认知，对于儿童发展规律的认知，对于沟通方式的认知，对于如何引领孩子情绪的认知，对于如何科学有效地为孩子树立规则的认知……这些知识的掌握，都需要家长努力学习。

很多教育学者都曾经发出感慨：如果一个人养猪，他可能会买一本《养猪指南》进行学习，以提升效率，降低损失，但为什么他们在养育一个孩子时，却根本不愿意学习，只是一味地按照自己陈旧错误的方式一条路走到黑呢？

关键词2：接纳。

爱孩子，从接纳自己开始。很多家长说过类似的话："我知道了，我以前对孩子不够接纳，以后我会更多地接纳孩子。"

这句话有错吗？没错。但是问题在于，当一个人没有完成对自我的接纳，无法完成自己内心的和解，就根本谈不上接纳孩子。

我们对于孩子的很多"错误"做法，本质上都是源于对自我的不接纳，当我们没有完成内心的成长，没有完成和自己内心的和解，就会将这些矛盾投射到孩子身上，将对自我的不接纳转化成了对孩子的不接纳。

所以，想要真正地爱孩子，首先要接纳自己。

问题在于：何为接纳？怎么接纳？

有人把"接纳"简单地理解为对自己的全部纵容，这是一种典型的以偏概全的观念。真正意义上的接纳，是和解。比如我们当中绝大部分人，都希望自己"变得更好"，这句话的潜台词是：我现在不够好。

这是事实吗？是，也不是。是，是因为我们按照一些标准来看，的确不够好，我们有很多缺点，有很多不能让自己满意的部分。不是，是因为衡量一个人的时候，本身就没有"好坏"之分，就像没有优点或者缺点，只有特点一样。

太多的人之所以痛苦，恰恰就来自于这个“好坏”的概念，这几乎是一种执念。但是当我们知道这个理念之后，就通过不断的自省和反思，不断地远离“好坏”这个概念。

举个例子，著名的心理学家曾奇峰曾经讲过这样一件事。一位来访者在向曾奇峰咨询过几次之后，请曾奇峰为她打一个综合分。曾奇峰想了一下回答：“100分。”来访者很高兴，但又有些不好意思，她说：“曾医生，如果下次你给我打95分，我会更高兴，因为那意味着你给我的打分是真实的，而不是为了哄我开心的。”曾奇峰回答说：“我现在给你打100分也是真实的。因为你是一个活生生的人，作为人的整体性而言，你是最完美的，所以我给你打100分。假设你是一个残疾人，我出于功能性的考量，给你打了80分，那就说明我没有真正地把你当成一个人，不是以一个造物者神奇的产物来看待，而是以功利的态度对待你。就像你的父母曾经对待你一样，他们在你的成长过程中不断施加‘有条件的爱’和功利性的爱，所以，你才会认为自己不能是100分，而必须要因为‘缺点’而扣掉多少分。”

这就是“接纳”这个词的真谛，即把一个人，真正当成一个人——不是以功利、好坏、优缺点等评判标准来衡量一个人的价值，而是把它作为一个全然的整体接纳。

说起来很容易，做起来很难，但是，我们可以有这个觉知，从接纳自己开始，爱我们的孩子。

关键词3：疗愈。

我的心理学老师李少成教授曾经说过，没有完美无缺的人，但是我们依然可以通过后天的成长来疗愈自己。其中，养育一个孩子，就是一个最好的疗愈方式。

孩子具有天然的疗愈功能，在孩子身上，我们能看到久违的纯真、善良和纯粹的爱，当自恋的成人高高在上，以“抚养者”自居的时候，实际上是被自恋蒙蔽了双眼。事实上，不是说我们是孩子的老师，而应该是孩子是我们最好的“药”。

在精神分析的“关系”论中，所有的“伤”都要在“关系”中修复。当我

们认真地投入到和孩子的关系中时，改变、成长以及自我疗愈就开始了。

孩子既是孩子，更是镜子。在孩子这里，我们可以看到我们的投射和缺失。在孩子给予我们最真切的爱和回馈中，我们可以疗愈自己；通过成年人理性的自省，我们可以看到自己，与自己和解。

认真地养育一个孩子，也就是认真地投入一段关系，我们最终收获的，是人格的成长和心智的成熟。而这些看不见又摸不着的东西，会让我们走得更远、更深，能够真正地感知生命的意义和美好，走出原生家庭的限定。

好的教育，孩子是主体

于丹曾分享她培养女儿背诗词的经验。

很多人问我：“你教自己的孩子背诗词吗？”我说：“当然教，但是我不会让她背着手一本正经地背诵，而是在她玩滑板车时，我们一起大声地背诵，或者她在浴缸里扑扑着水花时，突然饶有兴致地提议，‘宝贝，我们背首诗吧！’”

于丹认为，在孩子的教育问题上，成长比成才更重要，比起在专业上取得成就，她更希望女儿成为一个身心健康的孩子。

正因为如此，所以在女儿背诗词的时候，她从不限制女儿如何使用和想象诗词。女儿两岁多的时候，于丹出差回来，问女儿想不想妈妈，结果女儿竟然回答：“路上行人欲断魂。”还有一次，女儿在大床上蹦来蹦去，爸爸说她：“你别蹦了，都把床蹦坏了。”谁知女儿一边继续蹦一边高声说：“人生得意须尽欢。”让她爸爸瞠目结舌。

与于丹的教育方式类似，女作家池莉曾经写过一本自传体的小说《来吧，孩子》，里面详细描述了她养育女儿的过程，在书中，有一段内容令我十几年后依然记忆犹新，那几乎是我关于家庭教育的启蒙。在书中，池莉这样描述道：

亦池才五岁多的时候，跟随我下厨房，那时候她正起劲儿地学习把鸡蛋磕破，并运用腕力用筷子在碗里打鸡蛋花。忽然，她随口问我：“妈妈，你刚才放进锅里的是什么？”

我说：“是油和盐。”

她就说：“啊，我知道了。妈妈，胡椒味精盐，酸甜苦辣咸，这就是押韵吧？”

我十分惊喜，我看着她，连声叫好，我说：“当然！当然！这就是押韵！”

我立刻关掉炉火，放下锅铲，蹲下身来，把我的小姑娘拥在怀里，这是一个再恰当不过的好火候，我们就此自然进入了学习诗歌的领地。我们母女面对面，坐两只小板凳，亦池的眼睛格外晶亮，这是因为自豪。我告诉她："押韵是中国古典诗歌的一大特点，押韵了就会朗朗上口，就像吟唱一样，比如'白日依山尽，黄河入海流'。"

我的小亦池，手里还玩弄着青菜叶子，就接着吟道："欲穷千里目，更上一层楼。"她还顽皮地以手遮檐，做了一个动作，显然她是明白这句诗歌的意思了。

我马上进了一步，吟诵："昔人已乘黄鹤去。"

她接："此地空余黄鹤楼。"

我吟："黄鹤一去不复返。"

她道："白云千载空悠悠。"之后她说："妈妈，后面的我说了算，你好去做菜。"她还是一边玩弄她的青菜叶子，一边行若无事地吟咏："晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。日暮乡关何处是？烟波江上使人愁。"咏罢还大叹一口气，"哎——"她见我那般惊讶，便解释说："哎呀就是发愁呀。"

两位才女教育孩子的方式几乎如出一辙，我认为她们的教育理念是相通的，就是在教育中以孩子为主体，顺应孩子的成长规律发展教育，所以她们的教育方式是柔软、灵活、无痕的，而不懂教育的家长，则在教育孩子的时候以自我为主体，教育方式僵硬、费力，效果还差强人意。

也许有人会说："那是女作家，我们可都是普通人，自己每天忙得像个陀螺，又要上班又要做家务，谁能做着饭的时候把火关了陪着孩子念诗词？"

这话听上去似乎也有道理，但实则却经不起推敲。教育不会因为家长太忙就变得简单，恰恰相反，想要让教育变得简单，还真的需要一些"做着饭的时候把火关了陪孩子念诗词"的精神。

我曾在网络上看到一个讨论度较高的问题：朝九晚五的上班族家长如何在有限时间内规划安排，教育好孩子（英语、运动、阅读、拼音、识字等等）？

提出这个问题的家长，希望能在有限的时间内合理规划，让孩子在

德智体美劳各方面全面发展。可以看得出，这是一个美好的愿景，但是当家长带着这种刻意为之的心态时，其实可能就已经让教育的主体产生了偏差。

以孩子为主体的教养方式，要求家长不能行使父母特权，以简单的命令来管理孩子，需要有加倍的爱心和耐心来陪伴孩子成长，就像池莉做的那样，当发现此刻是孩子最适合学习押韵知识的时候，就马上停下自己正在做的事情，顺着孩子的思路引领孩子，在不知不觉中完成对孩子诗歌素养的熏陶。

反之，如果在教育孩子中以家长为主体，那么家长会更多地考虑自己的情况，以自己的实际情况出发来决定如何管理孩子。规定孩子什么时间练琴，什么时间写作业，背后都是以“不麻烦自己”为考量，所以，他们希望孩子乖乖听话，按照自己设定的“程序”做好该做的事情。

当家长以自己为主体管理孩子的时候，包办溺爱、严苛管制等不恰当的抚养教育方式就必然会出现，因为家长内心需要管理孩子，要求孩子按照自己的想法进行学习和生活。

教育孩子从来就不是一件轻松的事，不仅是对家长体力的消耗、时间的占用、精力的透支，更主要的还包括需要家长打破原来的自我，不断成长。

如果家长把目光都聚集在孩子身上，希望能像修剪树木一样，将孩子修剪成一个完美的“产品”，那么家长自己就不用忍受自我否定和成长的痛苦了。这正是很多家长的偷懒和自欺。

家长自身不愿意花精力成长，无论怎么折腾孩子，都不可能养育出一个符合他们期待的孩子。

比如，一个4岁的小女孩用温水将乌龟烫死了，女孩的爸爸发现后勃然大怒，说孩子冷血无情，甚至还预测这孩子将来也不会是好人。但事实的真相是女孩担心冬天水凉，会冻死小乌龟，于是她出于好心给小乌龟加了热水。

面对这样以自我为中心、喜欢给孩子贴标签的爸爸，女孩一定会经

常感觉委屈和被冤枉。在这样的环境下，孩子的心理能健康发展吗？

还有些家长在知道了延迟满足能力的重要性之后，就理所当然地认为应该在下次孩子想要什么的时候首先予以拒绝，这样才能培养出孩子的延迟满足能力。但是这家长却忽略了培养孩子延迟满足能力的关键，是允许孩子自主做出选择（是抵御诱惑还是现在就及时享乐），而不是由家长采用自己说了算的方式，不允许孩子接受诱惑。这两种做法有着本质区别。更有甚者，有的家长可能还会因为孩子的哭闹断定是自己平时溺爱孩子太多，所以认为下次“更不能满足孩子”。

以孩子为教育主体，家长需要不断地和自己的自以为是、评判思维、认知不够做“斗争”，这条路既艰巨又漫长。

归根到底，在家庭教育中，家长的角色既不是检察官和修剪员，也不是保姆，而应该懂得给孩子自由和尊严，懂得尊重孩子是独立的个体，有自己的发展规律和个性特质。

就像纪伯伦的诗《你的孩子其实不是你的孩子》说的那样：

你的孩子，其实不是你的孩子，

他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。

他们通过你来到这世界，

却非因你而来，

他们在你身边，却并不属于你。

你可以给予他们的是你的爱，

却不是你的想法，

因为他们自己有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，

却不是他们的灵魂，

因为他们的灵魂属于明天，

属于你做梦也无法达到的明天。

你可以拼尽全力，变得像他们一样，

却不要让他们变得和你一样，

因为生命不会后退，也不在过去停留。

你是弓，儿女是从你那里射出的箭。

弓箭手望着未来之路上的箭靶，

他用尽力气将你拉开，

使他的箭射得又快又远。

怀着快乐的心情，

在弓箭手的手里弯曲吧，

因为他爱一路飞翔的箭，

也爱无比稳定的弓。

第四章

婚恋关系：父母是孩子的榜样

一个优质的单亲妈妈，胜过低质的双亲家庭

一封单亲妈妈的来信：

我是一个单亲妈妈，在儿子三岁时，因为前夫出轨而选择了离婚。前夫离婚前后，都对家庭不管不顾，做了很多伤害我和孩子的事情。前夫以及他的家人毫不顾忌，当着孩子面辱骂我，甚至对我动手，给孩子留下很大的心理伤害。导致孩子一直没有安全感。离婚的时候前夫没有留下什么财产给我和孩子，我得到了孩子的抚养权，用一年时间让生活回到正轨。离婚之后我用心陪伴孩子，带孩子逐渐走出了阴影，现在孩子有了很明显的积极变化。而前夫长期缺位孩子的成长，离婚后，也没有做到对孩子的关心与陪伴，并且不愿意给抚养费。所以，我希望你可以写一篇单亲家庭，尤其是单亲妈妈如何引领和教育孩子的文章。

我不喜欢“贴标签”，因为“贴标签”本身是一种无形的暗示，我们想要打破人生的桎梏，其中重要的一点，就是去除那些加诸我们身上的暗示（束缚）。为了方便理解，我们可以将“离异并独自抚养孩子的女性”称为“单亲妈妈”，但是却不应该被标签所限定，相比较强调“单亲”这个词，我们更应该记住自己“妈妈”的身份。

王菲的女儿李嫣，是比较严重的唇腭裂患者，但是李嫣的性格却非常阳光，她丝毫没有因为自己的生理缺陷而有一丝一毫的自卑。有人说这是因为王菲给女儿提供了优越的生活条件，我认为这种说法太过片面，优越的生活条件和阳光开朗的性格，并没有必然的关联。

在一次采访中，记者问王菲，是否会介意李嫣的兔唇，王菲回答说：“我觉得我的孩子完全是正常人，而且非常漂亮。”

王菲当时的表情非常自然，既没有因为记者提及李嫣的“缺陷”而恼羞成怒、面露不悦，也没有刻意地夸大，她只是很自然地说了一件她认为最正常不过的话。也许正是因为在王菲的家庭里，从来没有刻意强调

李嫣的唇腭裂，所以李嫣才能完全不把自己的“缺陷”当成是一个问题。

所以，问题从来不是问题，只有你把它当成是问题，它才是问题。

这就是暗示的力量。

对孩子来说，父母就是他心目中最重要的权威，父母看待孩子的眼光，也就是父母的暗示与期待，它决定了孩子未来的走向。当一个妈妈不往自己身上随意地贴标签，尤其是容易引发歧义的标签时，她的这种态度，也会传到孩子那里，孩子也不会因为自己生活在离异家庭而变得敏感自卑。

父母能为孩子提供的成长环境，的确有“高低好坏”之分，但评判的唯一标准，是对孩子陪伴的质量。这个标准与金钱物质无关，与家庭是否完整也无关，只与父母是否用心、能否给孩子恰当的抚养方式有关。

社会上有一些对单亲家庭不友好的声音，其中指向最多的就是单亲家庭容易滋生“共生关系”。其实这不是单亲家庭的顽疾，而是整个家庭教育的顽疾，不过在单亲家庭中，因为爸爸这个角色的缺位，使得母子之间产生共生关系的可能性更高了一些。

共生关系的本质，是一种“剥削”的关系，也就是父母不愿意给予孩子人格上的独立，其本质是用亲子关系剥削孩子的心理发展空间。同时，共生关系一定和缺少边界感有关。应该说一个孩子，从出生时剪断脐带的那一刻，就已经独立而完整地拥有了自己的身体，这意味着在未来的岁月里，他的身体的全部感受、运动、器官的生长与老化，都只是孩子一个人的事，与他人无关。而一个人格独立且有恰当的边界意识的妈妈，她能意识并且尊重孩子和自己完全是两个人的事实。

妈妈虽然不能感知孩子的身体变化，但是和孩子之间有天然的情感链接，这使得让妈妈“放手”非常困难。在生活中，妈妈对孩子的包办替代和控制无处不在，当妈妈对孩子赋予太多“附加的母爱”，会令孩子感到窒息并在人格层面的发展止步不前。

从某种意义上说，孩子的成长过程，就是在情感上远离妈妈的过程。

在单亲家庭，如果一个妈妈的自身人格不健全，则更容易将自己全部的精力、期待，包括自己的焦虑、强迫等缺陷全部投射到孩子身上，所以，在亲子关系中，充斥着大量的担心、指责、怀疑、失望……孩子为了维持和妈妈之间的情感链接，为了避免分离和被抛弃，也会不由自主地按照母亲的“期待”，将自己活成无能的样子。

另外，在单亲家庭中，爸爸的缺位也容易让妈妈对孩子产生一种亏欠的心理，随之而来的就是对孩子过度的补偿。这同样是单亲妈妈特别需要注意的问题。

补偿和亏欠的心理，本质上仍然来自妈妈自身人格缺失的投射。妈妈将自己置身于婚姻关系的弱者地位，在她的潜意识里，认为自己是可怜的，因为在潜意识里她把孩子已当成是自己的一部分，所以，她认为孩子也是可怜的。

很多单亲妈妈没有察觉到自己有这种心理，只是单纯地觉得孩子失去了爸爸很可怜。没错，爸爸的缺位对于孩子来说的确是一种损失，但是如果有良好的母子关系，孩子依然可以健康地成长。单亲妈妈之所以会觉得亏欠孩子，过度地觉得孩子可怜，实际上还是她们把自己人格中的“内在小孩”投射到孩子身上。与其说是在可怜孩子，不如说是在可怜自己心中的内在小孩。

如果妈妈有过度亏欠的心理，她可能会对孩子有过度的补偿，比较多的溺爱、包办和替代，这样的抚养方式一方面可能会令孩子变得唯我独尊、蛮横无理，另一方面，也可能会加重孩子内心的自卑感，他会认同妈妈对自己的可怜，在潜意识里认可自己是可怜的，从而和妈妈一样，以受害者自居。

婚姻的破裂对孩子，尤其是年龄较小的孩子一定会有影响，但是作为父母可以将这个影响降到最低。

父母如果和孩子的边界清晰，会明确地告诉孩子：“父母的婚姻虽然破裂，但是爸爸还是爸爸，妈妈还是妈妈，我们对你的爱不会因为婚姻破裂而减少。”

在单亲家庭中，有时会发生一方将对方的仇恨、怨气传染给孩子，

故意不允许对方探视孩子（用来惩罚对方），或者在孩子面前指责、污蔑对方等行为，这会给孩子造成很深的伤害。这样的父母，即使婚姻关系解体了，但是他们在心理上的关系却还没有结束，他们并没有从这段关系中走出来，而是继续活在那种痛苦的体验当中，不断地反刍过去。毫无疑问，这样的父母会不断地给孩子施加负面情绪，让孩子背负着沉重的阴影。

如果遭遇了案例中的那位妈妈所说的情况，夫妻中的其中一方人格不健全，对家庭和孩子完全没有责任感，该怎么办呢？这时就更需要妈妈的自我成长。人格越健全的妈妈，带给孩子的正面影响就越多，越能化解爸爸在孩子心灵上留下的阴影。其次，因为孩子天生忠诚于父母的天性，所以如果父亲有遗弃或敷衍冷漠的行为，那么这肯定会给孩子留下伤害，作为妈妈，也没有必要逃避这一点，不用伪善地替爸爸编造谎言，比如告诉孩子“爸爸只是忙碌，他始终还是爱你的”之类的话。

一个人格完善的妈妈，一定是愿意面对现实的，无论现实有多么残酷，她都有勇气面对。为这样不负责任的爸爸进行粉饰是毫无意义的。妈妈可以引领孩子面对现实，虽然会给孩子的心理带来一些伤害，但是却好过无意义地遮掩。

如果能划清心理边界，不让孩子对爸爸的离去产生自愧感，明白爸爸的冷漠不是自己的错误，那么对孩子的伤害就会降到比较低的程度。

除此之外，还有一点对单亲妈妈来说也很重要：夫妻关系和亲子关系是永远并行的两种关系，其中任何一方都不能吞噬（取代）另一方。所以，夫妻关系的暂时“消亡”并不代表从此以后它就会完全消失。换言之，虽然单亲妈妈暂时失去了婚姻生活的伴侣，但是在合适的机会下仍然可以再次走进两性关系，而非从此之后在一份亲子关系中过完下半生。

孩子需要从妈妈的态度中知道：妈妈是一个成年人，她有权利选择自己的生活并为自己的选择负责任，她可以选择单身，但是她绝不应该“为了孩子”而选择单身。人格完善的妈妈会用实际行动告诉孩子：“我和你的爸爸是两个成年人，我们的婚姻出现了问题，这是我们两个人之间的事，和爸爸妈妈对你的爱无关，所以，你不用为爸爸妈妈的婚姻破

裂承担任何责任，也不会因为我们两人的关系发生了变化而对你受到任何影响。”

将关系区分开，也就划清了人与人之间的边界。于是孩子知道：他只需要为自己负责就够了，而妈妈也能为她自己负责，我和妈妈虽然非常紧密，但却是两个独立人格的人，各自掌控着各自的疆土。

一个人格足够完善的妈妈，可以在母亲、职员、妻子、女儿等多种身份中游刃有余，对于孩子来说，这也是一个非常好的示范。因为任何单一的身份，都会带来人格上的局限。在单亲家庭里，妈妈对孩子的影响尤为突出，因为她几乎是孩子唯一可以“观摩”的对象。所以妈妈越是有能力平衡好各个角色之间的关系，孩子的心理发展也就相应的越来越健康。

妈妈可以多带孩子参加各种活动，不一定去选择需要花很多钱的活动，比如和其他妈妈一起带孩子去感受大自然，让孩子们一起玩耍，妈妈们在一起聊天；比如去参观各种展览；比如带孩子一起去书店坐一坐，在安静的氛围中让孩子找到看书的乐趣；比如带孩子一起看电影；参加一些户外活动群，和大家一起短途旅行或者参加公益活动等等。

的确，在单亲家庭里，妈妈一定会很辛苦，但是和孩子一起探索这个丰富的世界的过程，不仅是为了陪伴孩子，对妈妈自己也是一种疗愈。心理健康、精神独立、乐观积极的人格，是妈妈能给孩子的最好的礼物。拥有这样的人格的孩子，无论走到哪里，都有获得幸福的能力。

暴君爸爸＋逃跑妈妈

在中国家庭中，有一种比较常见的现象：爸爸比较严厉、控制欲强，妈妈性格温和，甚至懦弱。这种组合构建的家庭环境，也是一种常见的对孩子产生伤害的家庭模式。

几天前，葛女士跟丈夫大吵了一架，并从家里搬了出来。对于这次吵架的原因，葛女士表示是因为她无法忍受丈夫教育女儿的方式：女儿只是一个三年级的小学生，但她在生活中只要犯了一点点错误，爸爸就会暴跳如雷，甚至近乎疯狂地向女儿咆哮。

葛女士的丈夫并不是没有了解过正确的教育理念，但是由于他自己有着较明显的偏执、苛责、高评判的人格特征，导致他过分追求完美，也不允许任何人犯错，包括上小学三年级的女儿。只要他给女儿讲过的题，就不允许女儿再做错，否则他就会暴跳如雷。

在家里，葛女士和丈夫分别辅导女儿的语文和数学，但是因为丈夫经常霸占女儿全部的课余时间用于辅导数学，以至于葛女士几乎没时间为女儿辅导语文。不过女儿的考试成绩却很让人意外：语文成绩全班第一，而数学却考得一塌糊涂。

葛女士告诉我，女儿其实非常优秀，在丈夫的要求下，作为一名三年级的学生，女儿和五年级的学生一起学习新概念英语，还依然能保持优秀的成绩。女儿的学习成绩经常考全班第一，却极度的不自信，当老师宣布她考了第一名时，她不相信这样的成绩会降临在自己这个“失败者”身上，但是如果别人说她的不好之处，她反而表现得非常认同。

有一次因为女儿做错了一道题，葛女士的丈夫训斥女儿一直到半夜11点，女儿已经困得睁不开眼了，还被爸爸要求再继续做练习。葛女士为此和丈夫进行争论，导致丈夫火冒三丈，让她滚远点，并把房门锁上，不允许葛女士进去“干扰”他管教女儿，然而，女儿的表现却超乎寻常的柔顺，她对葛女士说：“妈妈你出去吧，爸爸说做多少就做多少，说做到几点就做到几点。”

女儿学习成绩优异，却经常郁郁寡欢。当女儿的数学没有考好时，会极度自责，骂自己为什么要犯错。据葛女士说，女儿平时在爸爸面前表现得极其温顺，但在妈妈面前却常常做很多“疯狂”的事。

葛女士面对丈夫对孩子的训斥，无可奈何，只好用其他事情来转移自己的注意力，比如心情不好就出去吃饭、看电影、找人聊天，或者离家出走。这次葛女士离家出走时，问女儿是否愿意和她一起，女儿再三考虑，最终还是选择了放弃。

在葛女士的记忆里，女儿只反抗过爸爸一次。有一次，爸爸在教训女儿时，女儿忽然情绪崩溃，喊道："我永远也做不到你的满意，不管怎么做你都不满意，我不知道怎么做才能让你满意！"虽然当时葛女士的丈夫面对女儿的反应也有些震惊，但是没过几天他对女儿的管教方式就又恢复了原状。

在这个家庭里，葛女士的丈夫有明显的人格问题。他的偏执、苛求完美、固执、控制都很典型。这种人格问题在没有得到修复之前，他就会用现在的教育方式带给孩子严重的心理创伤。暴君式的父亲，会带给孩子极大的压抑和痛苦，使孩子的心灵扭曲，不能健康地成长。

葛女士的女儿也已经反映出这种伤害性教育的后果。她虽然成绩优秀，但是在人格上已经显现出问题：自卑、压抑，并且内化了爸爸的高标准和严要求。这是非常可怕的信号，几乎可以预见：内化了父母严苛标准的孩子，将来会像父母一样，用锋利的"小刀"雕刻自己，成为一个心灵上伤痕累累的人。

而葛女士呢？同样问题重重。她虽然倾诉了很多，但是葛女士关注的重点更多的是放在对丈夫的抱怨上，放在丈夫对葛女士的自信心的打击上，对于丈夫对孩子的伤害，她却显得认识不足。之所以会这样，是因为她在成长过程中感受到的伤害性体验较少，所以，她无法共情孩子，无法理解孩子的感受。

在我和葛女士的交谈中，我提到尹建莉老师讲过的一个女孩尿床的故事。故事中的女孩，因为五岁时一次偶然的尿床，遭到了父母的羞辱和暴力，从此留下了阴影。在女孩成长的过程中，尿床和来自父母的羞辱始终伴随左右，最终她的心理遭到了不可逆转的重创。女孩长大后患上严重的抑郁症，而她的父母却一直不知道自己的言行是怎样伤害了孩子。

葛女士听完这个故事，回答道："这个女孩的反应是不是有点太激烈了？就因为她父母说了她一句，就会有那么大的伤害吗？"

这就是为什么我说葛女士其实对她丈夫给孩子带来心理伤害的严重性并不理解的原因。所以，虽然有时候葛女士也会为了丈夫简单粗暴的教育方式和他争论，但是她却永远不会像母狮子一样冲在孩子前面保护孩子。她的“弱”，自然也被孩子清晰地感知。所以这次葛女士离家出走时，女儿不愿意和她一起走。因为女儿并不相信这样“弱”的妈妈能够保护好自己。

葛女士在面对丈夫对孩子的训斥时，为了转移注意力，便出去吃饭、看电影、找人聊天，或者离家出走。虽然形式不同，但内核是一样，都是葛女士对困难的无力逃避。所以，作为一个对女儿产生共情的母亲，她必然会表现出对女儿的“漠视”。这对于女儿来说，这无疑是雪上加霜的二次伤害。

试想，一个暴君式的爸爸加一个软弱逃跑的妈妈，会带给孩子什么样的感受呢？孩子的安全感从哪儿获取？孩子的自信心又该如何树立呢？

所以，我很严肃地跟葛女士说：“我不是在吓唬你，也不是在危言耸听，你们的这种教育方式可能会害了孩子。到时候你们会追悔莫及。”然而，葛女士却依然强调：“那能怎么办呢？我除了逃跑，好像也没有更好的办法，我的丈夫实在太疯狂，控制欲太强了，我根本管不了他。”

一个人的改变，往往伴随着他的认知发生了彻底的改变。如果认知层面不进行彻底的修正，就很难在行动上做出实质性的改变。葛女士和葛女士的丈夫也是如此，如果他们的认知层面不发生根本性的转变，就不会改变对女儿的教育方式。

从本质上说，葛女士和她的丈夫并无本质区别。葛女士的丈夫不能面对的是自己的“错”，永远不肯认错，不承认自己在某些方面的不足，而葛女士则不能面对痛苦。对于眼前的困难和痛苦，葛女士想的不是怎么解决困难、缓解痛苦，而是选择逃跑和隔离。

严厉和苛责的教育方式带给孩子的伤害是巨大的，影响是终生的，这不是在贩卖焦虑、制造恐怖。现实中，有很多类似葛女士这样的人，对这种教育方式带来的伤害认知度不够，也有很多类似葛女士丈夫这样

的人，固执地坚持自己的严苛，所以才“制造”出很多有问题的孩子。

父母和孩子互为镜像，父母可以从孩子身上看到自己的很多不足，不管是人格成长方面的还是教育水平方面的，所以，一个成长型的父母是能够并且愿意和孩子共同成长的。如果父母通过反思，能够真正意识到自己在养育孩子的过程中其实有很多自我投射的部分，就会转而寻找更恰当的抚养方式来抚养孩子。反之，如果父母不愿意承认自己的不足，回避人格的成长，就可能会对孩子造成很多伤害。

孩子的成长机会只有一次，伤害一旦形成，恶果一旦酿造，就难以逆转了。而这个世界上，从来不卖后悔药。

严苛或缺位的爸爸，给孩子的影响有多大

盈盈早上和爸爸一起吃早餐时，因为奶奶做的饭菜并不可口，而盈盈的肠胃又一直很虚弱，所以对早餐没有胃口。她刚放下碗筷，爸爸就勃然大怒，说："天天吃饭都剩饭，就是不珍惜粮食，不知道粒粒皆辛苦，平时说想吃这个那个，做了你又不吃，只是浪费，你给我吃掉，不准剩饭……"盈盈在爸爸的骂声中，流着眼泪，艰难地一口一口将饭菜咀嚼吞咽。在上学的路上，盈盈也一直在默默地流着眼泪。

著名心理学家麦克·闵尼的调查显示：每天父亲陪伴孩子大于2小时的，比一周内父亲陪伴孩子不到6小时的，智商更高，人际关系更为融洽，能从事的活动风格更加开放，也更有进取精神。

但是在中国的很多家庭中，爸爸都充当一个苛刻的"权威"角色，管理孩子时严肃又强势，跟孩子的互动中很难出现温情的画面。

在家庭中，爸爸的角色代表着力量、规则、权威、秩序等。所以，人们常用"顶梁柱"或者"大山"来形容爸爸，这同时也代表了我们对"爸爸"这个角色的期待。从某种角度来说，母婴关系更多的是影响孩子的依恋关系和安全感，而爸爸在家庭中的影响，主要体现在孩子的社会化和人格发展、人际关系、心理健康、性别角色、道德水平等方面。

在生理层面，爸爸的力气比妈妈的更大，能承担繁重的家务劳动，这是原始的力量的象征。而在现代社会，对爸爸的人格和心理层面力量的需求则更为明显。

一个强大的、有力量的爸爸能给孩子建立较好的规则意识，这样的孩子在社会上与人的相处时更能够遵守社会规则。但是不少严苛爸爸在为孩子建立规则的时候，常常使用简单粗暴地方式对孩子进行控制或者命令，这样并不是在建立规则，而是在制造问题。

这样的爸爸，一般会强迫孩子遵守他认为正确的规则，这些规则往

往是由他自己单方面建立的，在建立地过程中未和孩子进行充分的协商，更谈不上充分地尊重孩子的自主意愿。所以从本质上说，这不是在建立规则，而是单方面地对孩子的行为进行控制和约束，这样做不但无法建立有效的规则，反而容易使孩子产生压抑与逆反的情绪。

上文的案例中爸爸的做法就是如此。他不考虑孩子食欲不好、奶奶做饭不可口等现实因素，而是一味地强调孩子必须吃完所有的饭，并且在这个过程中，还对孩子施以“不能浪费粮食”的道德绑架。爸爸的做法，貌似是在为孩子树立规则，实则在用自己的权威身份对孩子施加粗暴地控制。

当孩子长期处于这样的家庭氛围中，他的人格和心理自然会受到不良的影响。

在教育孩子的过程中，真正的力量，是父母温和而坚定的态度，而真正的规则，是在充分民主地协商之后的自觉。

心理学家孟育群在“关于亲子关系对少年问题行为及人格特征影响的研究”中提出，父母教育不一致型、父亲干涉型和母亲的消极拒绝型对少年人格影响最大。父亲干涉型管教下的子女，一般都会出现身心发育迟缓、情绪不稳定、忍耐力差、爱推卸责任等特点，而且依赖性强、缺乏远大目标和创造性。而父亲的溺爱则容易使儿童人格发展受阻，影响情绪发展，情绪不稳定，缺乏独立性和创造性。研究中还发现，亲子关系对青少年人格影响的因素，绝大部分都涉及父亲的教养态度类型。

一般来说，爸爸对男孩和女孩的影响还是有一些区别，对于男孩而言，爸爸榜样和示范作用更为凸显，而对于女儿来说，则更容易影响其将来的婚恋关系。本文案例中的主人公是女孩，所以我们重点谈一下父母对女儿的影响。

爸爸是女儿生命中出现的第一位男性，也是女儿的第一个异性榜样。爸爸在女儿的自尊感、身份感及个性形成过程中，扮演着重要角色。成年后，爸爸的形象成为女儿择偶的标准，影响女儿与异性的正常交往及婚恋。

融洽和谐的父女关系，会收获自尊、自爱、积极、阳光的女孩，反

之，则会收获自卑、敏感、逆反的女孩。可以这样说：女孩性格形成的时期需要成年男性的陪伴指导，以使她们进入青春期时能够对男性做出适当的反应。

案例中的女孩在被爸爸勒令吃饭时，她只敢哭，不敢说话。女孩的这些行为现象，和爸爸的严苛不无关系。

从父女关系的角度来说，严苛的爸爸对女儿的伤害性极大。

第一，造成女孩不自信的心理。

女孩生性敏感，更在意来自爸爸的赞赏，而过分苛刻的爸爸对女儿的赞赏极为吝啬，这会让女儿很难感受到来自爸爸的爱，在这样心理的影响下，孩子会变得敏感自卑，甚至对生活丧失兴趣。

第二，影响女儿的性别的自我认同。

性别角色是孩子形成与自己的生理性别相同的社会价值期望的性别认识和性别行为的过程。对于女孩来说，爸爸身上的男性品质使她在今后的生活中有了参照，青春期的女孩往往会在潜意识将爸爸看作是异性伴侣，甚至是未来丈夫的模式。

如果爸爸欣赏女儿的女性气质，经常对女儿表示适当的赞美和回应，会使女儿对自己的女性气质非常认同，这样会直接影响女孩长大后的气质取向。反之，如果爸爸过分严苛，甚至对女儿的女性气质表现出嫌弃、鄙视，则会极大地影响女孩成人后的性别自我认同。

第三，直接影响女儿将来的婚恋关系。

几乎所有人的婚恋关系都是原生家庭的翻版，得到爸爸更多爱的女孩，可能会下意识地寻找像爸爸一样“完美”的男性，而缺少父爱的女孩，则会倾向于在将来的婚恋关系中寻找“缺失的父爱”。

当今社会有很多年轻的女孩喜欢年纪偏大的男性，其实很大程度上就是一种心理退行的表现，在早年的关系中，没有得到很好的父爱滋养，很多女孩会用一生寻找缺失的父爱。这种“缺失的父爱”，有时候并不意味着一定没有爱，而是很难感受到爱的温度。

另外，过分严苛的爸爸还常常和逆反的女儿紧密相连。女孩在小时候受到的压抑和屈辱越多，长大后就越容易逆反，尤其是在心理动荡的青春期，会直接诱发早恋等不成熟的行为，这同样是女孩缺少爸爸肯定的表现形式。

第四，塑造“完美主义”女孩。

这种人格特质的形成，往往和家长的过分严苛有关，所谓的“完美主义”，本质上是一种“不满足”的状态，即无论怎么做，都不能令自己满意，同样，别人怎么做自己也不满意。可以说，这些女孩的挑剔完全是严苛父母的翻版。

如果女孩一辈子都在追求一种“被认可”的感觉，在女孩的潜意识中，隐藏着大量的委屈和痛苦，一生都在寻求来自严苛父母的认可。

如果在一个家庭中，爸爸是一个强势、控制欲极强的人，那么妈妈的意义就显得更为重要。作为妈妈，应该提升内心力量，要敢于和爸爸错误的教养方式做深入而持久的沟通，温和而坚定地传达科学的育儿方法。所以，对于妈妈来说，一定要注重个人的成长，这样，在孩子不幸遭遇一个严苛的爸爸时，还能有高质量的母爱作为“中和”。

原生家庭对一个人的人格塑造影响深远，而爸爸是家庭教育中不可缺少的一环。优质的父爱是孩子个性品质形成的重要源泉，如果爸爸具有独立、自信、勇于克服困难、积极进取、开放宽容等方面的特质，便会在孩子的教育中通过言传身教的方式流露，被孩子效仿。

离婚不是解决问题的法宝，成长才是

何女士与丈夫曾经维持了一段长达5年的异地恋，直到两人准备结婚时，何女士才发现丈夫对于他的家庭状况做了太多的隐瞒：丈夫没有房子，也没有钱，反而还欠了大额的债务。何女士的父母并不看好二人的婚姻，但是何女士的丈夫以死相逼，并给了何女士深情的承诺，保证以后会跟何女士一起好好打拼出幸福的生活。于是，何女士违背了父母的意愿，义无反顾地奔赴丈夫所在的城市，与之举行了婚礼。

何女士在婚后尽心地照顾公婆、操持家务，却在她怀孕2个月时发现丈夫出轨，之后更是发现丈夫与其他女性的暧昧不断。但是丈夫每一次都抵死不认，面对何女士摆出的确凿证据，丈夫便对何女士发誓，甚至写下保证书并摁下手印，保证下次再也不犯这种错误。然而，丈夫在取得何女士的谅解之后并没有任何实质性的改变，依然跟其他女性保持着不恰当的关系。而何女士便在丈夫不断出轨中一直维持着这段婚姻，并生下了两个孩子。

后来，丈夫直接对何女士说："外面的女人能理解我，使我开心，而你，只会让我生气。"何女士便打电话给"小三"要个说法，谁知对方却在电话那头歇斯底里地告诉她："别做梦了，你丈夫一辈子也不可能爱你。"何女士气得手心发凉，让丈夫在电话里当场表态，丈夫只是支支吾吾不说话，并将电话挂断。然后，"小三"又打了电话回来，四次过后，丈夫才被迫接了电话，在电话里"小三"问何女士的丈夫："你到底怎么想的？"丈夫依旧支支吾吾，直到何女士气不过，掐了他大腿一把，他才勉强说出一句："我要带两个孩子。"

何女士对丈夫说："你们两个想在一起，可以，帮我把我的工作调回老家，然后我带小孩回去和我父母过。"丈夫回答说："凭什么？"

何女士的父母了解事情经过后，也只是劝说何女士继续忍耐，因为离婚之后很容易招人闲话。为了孩子和父母，何女士仍然坚守在这个婚姻中。丈夫虽然嘴上说要痛改前非，但实际上还是保持着一贯的作风，除了上班，就是在外面应酬，对家里不闻不问。何女士发现丈夫和"小三"在一起打球，丈夫却堂而皇之地说："大家都是同事关系，打球怎么了？"

何女士说："我舍弃父母远嫁，嫁给了这穷光蛋，连现在住的房子都是自己父母给买的，连孩子也是我的妈妈帮着带大的，我除了上班，几

乎没有社交，一心扑在家庭中，换来的，却是丈夫的不断出轨。如果我现在离婚，就很难解决工作问题，更舍不得孩子，同时也怕父母担心。我现在也没有那么多的兴致能专注于工作，最近孩子的成绩下滑了，我正在考虑换一份轻松的工作，这样就能把精力全放在两个孩子身上……”

相较于何女士的痛不欲生，何女士的丈夫倒是春风得意，不断升职，桃花正旺。

更可悲的是，虽然孩子都由何女士一手带大，而何女士的丈夫要么不管孩子，要么对孩子严厉苛刻，但孩子却总在妈妈和爸爸发生争执时站在爸爸的那边，并且，孩子对待妈妈的态度与爸爸如出一辙。

过度付出的何女士，口口声声说为了孩子不能离婚的何女士，却培养了一大一小两只“白眼狼”。谁之过？

生活中悲剧总是相似的，像何女士这样的女性其实不在少数，在接下来的内容中，我想对何女士或者与何女士类似的女人说点什么。

第一，“敌人”的入侵，通常是自己没有守住边界。

国家之间有国界，国界线上荷枪实弹，重兵把守，可见其重要性。在人际关系中，则有边界，边界的意义和国界一样，是一个人的尊严和底线，不容侵犯。但遗憾的是，很多人根本没有边界，甚至不知道边界为何物。尤其是在亲密关系中，太多的“事故”，都是因为边界的缺失。

心理边界也被称作“个人边界”，是指个人所创造的边界，通过这个边界，我们可以知道什么是合理的、安全的和被允许的行为，以及当别人越界的时候，自己该如何应对。可以简单地说，心理边界就好像围绕着人的自我画的一个圈。

没有边界的人，遭遇了他人的“侵略”，几乎是必然的命运。

很多人都说要守住自己的心理边界，但结果却背道而驰，根本原因是什么呢？答案在于人格，只有拥有独立和完整的人格，才有能力自己守住边界。

何女士说：丈夫认错了，还写了保证书，按了手印。但是我们面对这样的情况，需要从一个人的行为看到其本质。手印和保证书的用途是什么？是一个人的真诚悔意，还是他寻求原谅的手段和工具？

也许，用结果和事实说话，是最好的答案。

丈夫从一开始痛哭流涕地忏悔，到后来大言不惭地说着“凭什么”，是因为何女士的软弱和忍让。当一个人一而再，再而三地丧失边界，最终的结果就是让对方从最初的踌躇试探到后来的长驱直入。

不过，提出问题往往很简单，但是解决问题才是关键。什么样的人，才会屡屡失去边界呢？答案是：没有自我的人。

第二，在各种角色之前，一个人首先是他自己。

一个社会人可能有很多种角色，例如，何女士可以是女儿、母亲、妻子、员工等，但是她首先是一个人，“一个人”的意思就是你是一个独立、自主、有选择权的人。

何女士告诉我，她之所以不离婚，就是因为孩子和父母。如果她自己孤身一人，那么哪怕不能把工作调回老家，她自己去别的城市打工，重新开始，也愿意离婚。

但是，何女士除了是女儿、母亲之外，她首先是她自己。

曾经有一位女士义正词严地对我说：“天天讲爱自己，如果每个人都只爱自己，那不就是自私吗？那社会还怎么发展，人际关系还怎么能融洽？”

我想这位女士搞错了一个概念：什么叫“爱自己”？

她理解的爱自己，是自私，只考虑自己的利益，不关心别人的感受。而我说的爱自己，指的是尊重自己真实的感受，接纳自己真实的情绪，理解自己真实的需求。

只有面对真实的自己，才有资格谈论什么叫爱自己。

压抑自己的真实需求，隔离自己的真实感受，去做一个所谓的“爱别人”的人，给出的，也并不是真正的爱、丰盈的爱，而是讨好、交换或义务。

爱别人的前提必须是先爱自己，当自己的内心足够充盈和满足，才

有多余的爱流向别人。从这个角度来看，很多人的自我牺牲在表面上看是爱别人，其实本质上是以爱为名的自我满足，满足自己的情感依恋、价值感、掌控感等，这都不是真正的爱。

真正的爱，必须建立在尊重的基础上。尊重别人的前提，是自尊，也就是自我尊重。真实的自我，在于清晰自己的人际边界，清楚自己的人生追求，简单地说，就是有独立而自由的自我意志。

从这个角度来看，从来没有一个丧失自我的妈妈，能养育出一个独立、自由的孩子。

何女士说为了孩子不离婚，实际上只是满足了自己“离不开”孩子的心理需求。所以，戳破自己的幻想吧。孩子只是她为自己的软弱找的挡箭牌。

婚姻的破裂会带给孩子一定的影响，但是，这个影响到底有多大，取决于父母在婚姻破裂之后的表现。

尊重自己内心意愿的父母可能会选择结束不适合自己的婚姻关系，但是他们不会一并解除是孩子父母的关系。恰恰相反，他们给孩子做出示范：每个人都有选择自己生活的权利，父母婚姻的解体，并不会损害孩子的安全感，因为父母永远会爱自己的孩子，这份爱不会因为任何形式的改变而有所改变。当孩子接收到这种强有力的信号，他便不会因为父母婚姻的破裂而丧失安全感，同时，也会从父母的示范榜样中学会尊重自己和他人的选择。

而有的父母以“为了孩子”为名，掩饰自己内心的脆弱，维持着婚姻的外壳，但两人早已貌合神离。这样的家庭中，没有爱，没有亲人之间的关怀和温暖。在这种环境下长大的孩子，依然能感受到巨大的不安全感，他体会到的是人间的冷漠、情感的疏离，这对于他长大后的婚恋关系影响深远。

第三，人生的可贵之处在于，无论到了何种境地，始终拥有独立的选择权。

如果一个人因为犯罪进了监狱，他就丧失了一个人最基本的权利：

自由权。可以说，这是每个人最渴望也最基本的渴望。

如果一个人没有犯罪，却将自己这项最基本的人权拱手送人，则是可悲。

所以，无论外界环境多么糟糕，每个人都有遵从自己内心意愿的选择权，这是自己的权利，任何人没有资格、没有能力剥夺，除非这个人自己放弃。

比如何女士，可以选择在丈夫出轨的时候一再忍让，也可以选择坚持自己的原则毫不退让；可以选择忍气吞声一辈子，也可以选择放弃沉没成本，不计较自己曾经的得失，重新开始生活；可以选择当一个怨妇，也可以选择做一个智慧清明的女人；可以选择一个人生活，也可以选择新的伴侣携手余生；可以选择改变自己的现状，也可以选择一辈子原地不动；可以选择生活在回忆之中不能自拔，也可以选择关注脚下的每一步……

所以，一个人永远拥有自由权。所谓自由，就是选择心甘情愿，自己愿意且能为之负责。

第四，人生，唯有变化才是永恒。

人生是一个变化的过程，就像医院里的心电图，起起伏伏。所以，人生的真相之一，就是时刻处于变化之中。

无论过去再怎么美好、甜蜜，它都过去了。无论过去多么的苦难、艰辛，它也已经过去了。过去的，就是历史，无论再怎么鲜活，过去了，就不能回头。而人的痛苦，常常在于不能活在当下。

比如很多人在婚姻里的执念在于：他曾经那么爱我，现在怎么会这样无情地对我？

事实上，爱只是代表了你在当时的那一刻的感受，即使你的感受是真实的，也不代表它不会变，更何况你的感受在当时也不一定是真实的，也许只是你的幻想。

比如何女士当初在结婚前曾拒绝这段婚姻，却被对方以死相逼。丈

夫的行为，是爱吗？是表示离不开她吗？是代表他宁愿放弃生命，也想和她在一起的意愿吗？

并非如此。真正的爱，具有“利他性”，否则就只是荷尔蒙的分泌和占有对方的欲望。一个以死相逼的人，不是真爱，而是因为占有欲得不到满足的威胁和恐吓。

但我们为什么看不透它的本质呢？是因为自己内心的匮乏，误把讹诈当成了真爱。

退一步说，即使当时的两人真的有赤诚的爱，也不代表这份爱是不会变的。

物是人非，境随心转，唯有变化才是永恒。如果能接受这一点，那么对于“变化”的恐惧和不适，就会减少很多，对曾经的执念，也会放下很多。

第五，放弃“应该”，不要高估人性，只需做好自己。

人生的另外一个执念是：我为你做了那么多，你应该对我好。

“应该”思维，是让很多人痛苦的防御性思维。所谓应该，其实是一种心理的妄念，试图控制非自己所能控制的东西，并因控制无能而产生痛苦。

如果一个人总觉得有些事情是“应该”的，那就说明，他放弃了独立，将自己的希望、喜乐……交付于他人，丧失了自己对于人生的掌控权。

试想一下，如果对方按照你的“应该”做了，那么你高兴欢愉，如果对方没有按照你的“应该”去做，那么你就痛苦失望。在这样的情况中，岂不是意味着你的喜乐悲欢，都不由自己掌控，而是系在别人身上吗？

也许你会说，他不是别人，他是我的丈夫，我的亲人啊！

这种想法的出现，还是因为缺少心理边界。每个人都首先是他自己，这一点并不因为亲密关系而有所改变。所以，一个人只能掌控自己

的那部分，至于那些无意义的追问、辗转难眠的悲愤、声嘶力竭的挣扎……本质上仅仅是自己无法掌控的痛苦。

第六，放弃过度付出，坚持自我成长，势均力敌的爱情或婚姻才是最好的模样。

过度付出的根源往往不是因为爱，而是内在匮乏爱。所有的过度付出几乎都会要求回报，并因无法获得令自己满意的回报而痛苦。

何女士说："我一直纠结要不要离婚，不知道该怎么办，以至于对工作也提不起兴致，只想逃避，看到孩子的成绩下滑，我还想换一份轻松的工作，这样就能把精力全放在两个孩子身上。"

何女士在婚姻中，付出了自己的所有，却没有得到相应的回报。丈夫出轨、孩子对她也不够尊重，同时，何女士在工作上也止步不前。而她的丈夫却升职加薪，春风得意，家里有老婆持家，外面有情人欢愉。

如果何女士不把时间用于自我成长，就依然没有良好的经济基础，在人际关系中依然没有边界、亲密关系中依然过度付出，那么何女士会一直做一个懦弱、抱怨、纠结的女人。

好的婚姻应该是势均力敌的，这种势均力敌不仅是经济，更是人格的独立。

活成光芒万丈的自己，离不离婚，孩子跟谁，所有困扰的问题，便都不是问题。一个人成为一个独立、自主的人，有清晰的人际边界、温和坚定的内心、赚钱养家的本事，像案例中的这些问题也就自然随风消散。

第五章
高质量沟通

先解决情绪，再解决问题

心理学的研究发现，孩子对于来自父母的信息的接收，接受最多的是父母的情绪，其次是父母的行为，最后才是父母的语言。所以，在亲子沟通中，孩子感知最多、对孩子影响最大的是父母的情绪传递出来的信息素，这些信息素一般是通过身体语言、微表情等“非言语类”的方式表现出来。可以这样说：父母的情绪水平决定了孩子的心理防御水平。

同样的，在亲子关系中，父母能否察觉孩子的情绪，能否读懂孩子行为背后的语言、看到语言背后的需要，也决定了亲子沟通的质量。

西瓜和鸡柳的故事：看懂孩子的情绪是怎么积累的

一天，高女士晚上下班回家，走到院里正好碰上孩子买了西瓜回家。孩子拉着高女士一起走进家门，问：“妈妈你吃鸡柳吗？”高女士以为孩子在街边的小吃车上买了鸡柳，便拒绝了孩子。孩子说：“你不吃的话那我就不炸了。”高女士一听赶紧说：“你亲自做啊，那我吃，我还以为买的呢！”

孩子做鸡柳的过程中，高女士喝了中药，孩子便将鸡柳给高女士盛好了端过去，还准备了三个勺子喊爸爸和妈妈去吃西瓜。高女士回应孩子说：“我刚喝药，现在还不能吃西瓜，你们先吃。”丈夫正看手机，对孩子说一会儿再吃。

孩子只好自己一个人吃着西瓜和鸡柳，一不小心，掉了一块西瓜在地上，便自己拿了块抹布擦地板。高女士在孩子擦完后指挥他说：“来，把厨房这里也擦一下，看这里脏的！”没想到孩子直接说：“我拒绝！”丈夫一听孩子这个态度，脾气一下就上来了，吼道：“你不能擦一下吗！”孩子大声地说：“不能！”丈夫勃然大怒：“看你说‘拒绝’和‘不能’说得真溜，你老爹上一天班不累啊？让你擦个地怎么那么为难！”说完，丈夫气呼呼地拿抹布擦地，孩子也气呼呼地回自己房间了，并反锁了门。

高女士觉得孩子说拒绝时是有情绪，但当时不知道该怎么说才好，觉得跟孩子生气和讲道理都没有用，就在当时没有对孩子的行为做出反应。后来高女士又觉得应该反思以往她对孩子过多的包办代替，没有让孩子从小养成干家务的习惯。平时高女士让孩子每个星期给家里打扫一

遍，但是孩子有时也会偷懒，导致丈夫大发雷霆。今天面对孩子和丈夫的矛盾，高女士对丈夫的行为也有些生气，觉得他只是在发泄情绪。

高女士问："面对孩子和丈夫的这种矛盾，我该怎么做才好呢？"

我们可以完整地观察孩子在这个事件过程中的表现：妈妈很晚才回家，孩子出门买了西瓜——问妈妈是否要吃鸡柳——孩子炸好鸡柳，拿好西瓜，准备了三个勺子……人的外显行为，是其潜意识的综合呈现。我们作为局外人，可以通过孩子的一系列行为，看到孩子想和父母"情感链接"的需要非常明显。但可惜的是，父母没有看见孩子的需要。

在我和高女士沟通的过程中，我问高女士："比起西瓜和鸡柳，擦地有那么重要吗？"但是高女士并没有理解背后的意思。这就是造成亲子关系凝滞的重要原因：父母太容易沉浸在自己的世界里，故而对孩子的需要表现出麻木的状态。

孩子天生忠诚于父母，这是孩子的天性。在青春期，很多孩子看上去叛逆，也和父母的关系非常紧张，但是孩子深层次的对父母的依恋却从来没有消失过。更为常见的场景是：孩子怀着柔软的心试图和父母接近，但最终却因为极度的失望而与父母不欢而散。

情绪是沟通中的重大的课题。99%的无效沟通，都源于情绪的裂变。并且，还有研究显示：在影响沟通结果的内容里，只有30%是沟通的具体内容，其余70%均来自沟通者的情绪。

情绪一般有累积的过程。如果我们对日常生活中的事件进行细致的复盘，可以察觉一个事实：我们往往不是在最后引发争执的那一刻才有情绪的，而是在那之前，情绪就已经在累积了。当情绪一直积累，就会在情绪池中引起发酵、裂变，最终在某一时刻产生爆发。

比如上文的案例，高女士并不理解当她让孩子擦地时，孩子说"我拒绝"的原因，不仅如此，孩子拒绝擦地的行为，还直接激发了她和丈夫的情绪（只不过丈夫爆发了，而她隐忍了）。但实际上，我们可以看出，孩子"拒绝"的背后，并不是高女士认为的孩子被惯坏了，而是一种情绪的累积反应。换言之，行为（包括语言），只是情绪的表达。

孩子的情绪，来自自身需求没有得到满足的挫败感。

在这个案例中，孩子的情绪有一些内心戏的成分，当然，这种内心戏也是心智不够健全的表现形式。一个人的内心戏越多，就越容易以自我为中心，越习惯从自己的角度看待问题。但即使如此，我们依然可以看到，在孩子的内心戏里，包含着怎样的逻辑，这对于理解孩子的行为非常有意义：

我“好心好意”地给父母买了西瓜、炸了鸡柳，很渴望自己被父母“看见”，和父母有深切的“链接”，甚至希望得到父母的赞赏。但是，父母却表现得很淡漠，一个明知道马上要吃西瓜还喝中药，另一个沉浸于玩手机。我拿了三个勺子过来，得到的却都是很随意的“你先吃吧”的结果，这一切都让我感到很委屈。而妈妈还在我擦地的时候“勒令”我去擦厨房的地，说“看这里脏的”，从她的语气里，我感觉到了强烈的不被理解以及控制、否定，故而产生了委屈和愤怒的情绪，所以，我对妈妈要我擦地的要求说拒绝！

这个“内心戏”，就是孩子潜意识的呈现。它体现了孩子在沟通过程中自身情绪不断发酵的过程。

对于行为，我们不要评判对错，而要看到它的合理性。我们需要知道的是：情绪引发的行为，其背后支撑的是人格，而人格，是一个人独特而稳定的思维方式和行为风格。对于一个孩子来说，其人格的形成与发展，和家庭教育的环境高度相关——这是一个清晰的逻辑链条，它的意义是，提醒各位家长：不要总看到孩子如何错了，而更应该看到孩子为什么会有这样的行为。

如果家长在和孩子进行沟通的时候，总是漠视孩子的需求，对孩子的情绪进行批判，甚至还因为孩子的情绪激发了自己的情绪，那么家庭大战的上演，就一点都不奇怪了。

案例中的家庭矛盾，在生活中很常见。其实所谓的沟通不畅，说到底是大家没有在同一个频道里进行沟通。看似你一言我一语说得很热闹，但大多数时候常常是因为情绪的干扰而离题万里。所以，同频是决定沟通质量的基础。

想要实现同频，就要先放下各种评判。比如当孩子对擦地表示拒绝的时候，父母便会对孩子拒绝擦地的这个行为产生相应的反应，至于如何反应，基于父母如何评判孩子的这个行为：如果认为孩子的行为是因

为被惯坏了，不懂事，不理解父母，自私……那么父母带着这样的评判，势必会产生相应的不满情绪，然后很可能会将这种情绪转化为直接的攻击，比如指责、怒吼、辱骂等，进而使亲子之间的沟通无效，矛盾升级。但反之，如果父母看到孩子拒绝背后的情绪，以此为镜像，反省自己之前的行为是否引发了孩子的情绪，或者造成了什么误会，并开诚布公地和孩子进行沟通，那么很可能会消除彼此的误会，化解情绪，更不会将孩子原本的一片好心演变为一场家庭战争。

“好”的父母，能做一个稳定的“容器”，能够接纳孩子的负面情绪，并将其转化为更有建设性的能量重新输出给孩子，和孩子进行高质量的沟通。

父母需要不断地察觉自己的评判性思维，尽量放下对孩子的各种是非对错的评判，这样才能不断地成长，并与孩子同频沟通。

与孩子产生争论的时候，家长需要注意先处理自己的情绪，尽量避免在这时给孩子讲道理。

太喜欢讲道理，是一种心理防御的表现，其实背后的逻辑是：我站在道德的制高点，所以我说的道理，你应该听。这样做会令孩子在沟通的时候感到极强的压抑感和被控制感。

我们可以仔细考虑一下：人们在辩论时最喜欢讲道理，因为道理是可以佐证自己正确的工具，孩子不听话的时候讲道理，目的还是想通过道理证明孩子是错的，在孩子有一点小瑕疵时讲道理，目的是为了矫正（人为控制）孩子的行为……

久而久之，孩子就容易对家长的道理表现出超限逆反的现象。更重要的是，大多数时候，家长自己也做不到他们口中所说的正确的道理，这种双标行为，会严重地压抑孩子，让孩子愤怒和逆反。

在亲子沟通中，如果发生矛盾，家长首先要做的是接纳孩子的情绪，认可孩子情绪的合理性，帮孩子处理或者允许孩子自行处理情绪，然后再进行接下来的沟通。如果家长在孩子有情绪的时候强行灌输道理，则会让孩子感到愤怒和压抑，沟通自然也无法进行。

孩子愤怒时打妈妈，妈妈是不是应该打回去：读懂孩子行为背后的语言

有一次，齐女士带儿子去蛋糕店买面包，儿子说要买汉堡。齐女士拒绝了，跟孩子解释说：“今天早上起床时你说喉咙痛，如果你再吃汉堡就可能会上火。”于是齐女士让儿子用其他的食物替换汉堡。但儿子坚决不肯，还大哭起来，后来儿子还生气地打齐女士。齐女士面对这样的情况不知所措，不知道应该怎么处理。

齐女士给孩子讲道理，理由充分，还提出了建议：用其他的东西替换汉堡。但是孩子依然大哭大闹，这中间的问题出在哪儿呢？

答案就在于家长没有对孩子的情绪进行接纳和处理。

任何人（包括孩子）的行为都遵循一个公式：行为背后是情绪，情绪背后是需要。在这个案例中，孩子打妈妈是行为，行为的背后，是孩子愤怒的情绪，愤怒的背后，则是自己想吃汉堡的需要没有得到满足。

家长面对这个问题的时候，首先考虑的是孩子的需要（要求）是否合理，当家长认为不合理时，就不由自主地把处理问题的重点放在了“讲道理”上，花很多时间给孩子讲述为什么不能吃汉堡。

但是问题在于：在孩子的情绪没有被看到和处理之前，家长对其谈大道理，这样的情况除了加重孩子的负面情绪之外，毫无作用。

孩子想吃汉堡的需要没有被满足，他的内心既憋闷又委屈，在这样的情绪之下，他怎么可能心平气和地听妈妈说的那些道理呢？

也许有的家长会困惑：孩子明明就是上火了，难道我还要让他吃汉堡吗？并非如此。这里所说的满足，并不一定是实质的内容满足，比如孩子想吃汉堡就给他买，这其实是一种心理上的满足。

所谓心理上的满足，就是家长对孩子的需要给予合理性的肯定和接纳。所以家长应该首先肯定（承认）孩子的需要。

儿童与成人不同，儿童的专注力非常狭窄，他们往往会特别注意自己的目标，换句话说，他想吃汉堡，他只关注自己的这个目标能不能满足，没有多余的精力处理别的信息。所以，家长如果直接对儿童的目标

进行了否定——比如直接拒绝孩子的要求，孩子就会因为需要被否定，而产生强烈的挫败感，进而引发情绪的失控，做出一些在大人看来不可理喻的行为。

之所以家长会认为孩子不可理喻，实际上是对孩子情绪的合理性的不理解和不接纳。

事实上，也许孩子对事物的认知有局限，但是在他自己的认知系统里，在自己的逻辑下，他的这种激烈情绪是合理的。或者这样说更为准确：情绪和感受都是主观的，它们本身没有“是否合理，应不应该”的说法。

所以，孩子因为需要没有被满足而产生挫败感，并因挫败感产生恼羞成怒的状态是很合理的。

很多家长容易把孩子的情绪和行为混在一起，比如看到孩子的行为是不讲道理的，是野蛮的，甚至是破坏性的，就连同孩子的情绪也不能接受。当家长把孩子的情绪和行为打包在一起处理时，孩子感受到的是自己这个整体都不被接纳。

比如，大部分家长都不认可孩子极端愤怒的表现。在家长的逻辑里，我已经给你讲清楚了为什么不能吃汉堡，你再发脾气，就是无理取闹了。可是，成年人有更好的自控能力，可以耐心地听道理和理解道理。所以对于成年人来说，告诉他不行，然后再陈述理由，这种方法是可行的。但是，儿童的思维逻辑和成人有本质上的不同，不管是生理发展水平还是心智发育水平都有其自身的发展规律，以对待成人的方式来对儿童，本身就是不合理的。

这样说，是否意味着孩子就是完全不具备理性思维的动物？完全不能和孩子讲道理呢？答案是否定的。第一，孩子活在感受里，越小的孩子越是如此，所以家长需要重点关注孩子的感受。第二，并不是不能跟孩子讲道理，而是需要让孩子的心理得到满足、情绪平稳的时候讲道理，这时候讲道理，他们才能听懂和接受。反之，则会激发他们的挫败感、委屈和愤怒。

那么，我们该怎么满足孩子的心理需要呢？

对于孩子的要求，家长要尽可能地满足，如果确实不适合满足，也不要对孩子的要求马上给予否定。

比如，孩子要吃汉堡，家长可以先表示同意——吃汉堡当然是可以的。当家长对孩子的需要表现出看见和支持的时候，孩子在心理上就会感觉自己是被许可的，这个时候，他对于目标就没有那么执着。相反，如果家长一开始就对孩子的要求表示否定——不可以、不能吃，那么孩子感受的是不被允许的匮乏和愤怒，为了维护自己的需要，他反而会要得更加激烈。

每一个人的天性中，都有共同的需求，比如被允许、被爱、被尊重、被看见等，孩子也不例外。在生活中，家长虽然对孩子有很多溺爱，但同时也会有很多限定。比如说，不能吃薯条，因为薯条是垃圾食品；不能吃冰棍，对肠胃不好；不能去高处玩，有危险……这些限定，会泯灭孩子热爱自由和探索的天性，让孩子无时无刻生活在被限制的挫折之中，而生活在这种家庭氛围中的孩子，往往会显得执拗。家长如果不懂执拗背后的原因，反而还会认为是自己太溺爱孩子而导致的。

事实上，薯片当然可以给孩子吃，只是不能过量，冰棍也可以给孩子吃，但是需要注意吃冰棍时的身体状态和吃冰棍的频率，去高处玩，当然也是可以的，不过要做好安全措施……

这是一种思维上的转变。父母的非限制性思维会带给孩子极大的心理上的安全感，孩子会从内心深处有一种笃定，而这种笃定，就是一个孩子自尊、自信的基石。比如，孩子从心理相信，自己是被允许吃汉堡的，只不过现在不能吃而已，带着这种“早晚能吃”的笃定，孩子就不那么急迫和执拗，并且能够听懂大人的道理。而那些总被拒绝和限定的孩子，一般来说都很难理解大人说的道理，因为他们的感受是：我又被拒绝了，我总是不被允许，所以我什么道理都不想听。

不管对于大人还是孩子，如何处置情绪都是首要问题。当情绪稳定的时候，人才有随之而来的理智。家长不管是在经验还是理性程度上，都远高于孩子，所以，家长想要引领孩子走得更远，首先要做一个“高明”的人。这个高明，就体现在能否接纳孩子的情绪上。

所以，当孩子有过激的行为时，其实是向父母传递一个信号——孩子内心有非常大的委屈和愤怒。这个时候，就需要父母能够看到并理解孩子。从某种意义上说，所谓对孩子的情绪的无条件接纳，本质上就是对孩子的感受产生共情的过程。

举一个例子：

妈妈忘了给女儿的饭卡充值，以至于女儿中午在学校食堂打饭时发现饭卡中的金额只剩两分钱。午饭时间，女儿的同学刷了自己的卡帮女儿买了午饭，而在晚饭时间，女儿却没有吃饭。晚上女儿放学回到家，怒气冲冲地把书包扔到沙发上，质问妈妈："你答应给我的饭卡充钱，钱充到哪儿了？"

妈妈在第一时间承认了自己的疏忽和错误。她跟女儿诚挚地道歉，说："对不起呀，是妈妈忘了充值。那你中午吃饭的时候卡上只有两分钱，多尴尬啊，对不起，是妈妈的失误给你带来了这种尴尬。"

当妈妈看到了女儿的情绪，承认了自己的疏忽，其实女儿的情绪也就消减了大半。这时，女儿告诉妈妈是同学帮她打了饭，因为生气，所以晚饭才没有吃。这个时候，妈妈又进一步对孩子表达了爱，她说："饿了吧？想吃什么，妈妈赶紧给你做……"

虽然在这个例子中，女儿不是幼儿，也没有出现打骂妈妈的行为，但是道理却是一样的。而这位妈妈的做法，充分展现了父母对孩子情绪的接纳和共情，是一个非常成功的正面典型。

从这个例子中，大家可以看出来，解决问题的关键，不在于孩子的行为如何得到矫正，而在于孩子的情绪有没有被家长看到和理解。

家长在和孩子沟通的过程中，如果能把大部分精力用于解决情绪，那么后面的沟通就变得非常简单，但是如果情绪没有处理，后面的沟通就变得鸡同鸭讲、困难重重。

父母的水平，常常就体现在对情绪的把握上。

"我的小孩天天担心自己会死掉"：当孩子的"容器"

有个家长问我："我的孩子才七八岁，却总是担心自己会死掉，担心爸爸妈妈会死掉，连他过生日时都要许愿说'长生不老'，应该怎么办？"

后来，家长又补充了一些细节："我爸爸已经去世了，有一次我们回

老家祭拜的时候带着孩子。可能从那之后，孩子就有了死亡的概念。”

“平时在孩子过马路时乱跑，我就会教训他，‘如果你被车撞死怎么办？死了后悔还来得及吗？’然后我会跟孩子讲很多关于安全的话题。”

“孩子整天把‘死’字挂在嘴边，害怕死掉，问我说他会不会死？通常这种时候我也不知道该回答他，只好敷衍道，‘你过好现在就行了，享受当下，好好吃饭，开心快乐。’”

“可能因为他在托管所也和老师说过这个问题，他的老师还专门给他买过一种糖豆。昨天我翻他书包的时候发现了，我问他这是什么。他说这是托管所的老师给他买的，叫‘长生不老药’。估计老师也觉得小孩子没必要担心这个，所以用糖豆安慰他。”

法国心理学家比昂用“容器”来形容父母对子女的作用。在关于讨论类似死亡的话题时，父母的态度尤其重要。在这个案例中，妈妈和孩子关于死亡话题的沟通中，处处透露着家长自己对死亡的恐惧和回避态度。她对孩子纠结于死亡的问题感到莫名其妙，实际上却没有意识到正是自己对死亡的态度影响了孩子。

这种影响，很大程度上是通过家长的态度传播出去的。

关于容器功能，比昂是这样解释的：原始的“被容物”是一个人的自我所不能接受的东西，比昂称之为“β元素”，一个人会将自己的β元素投射出去，经由另一个人作为容器进行容纳、消化和吸收，再以安全的、可接受的方式置换出去，变成“α元素”。

在父母与孩子的关系中间，父母就充当了容器的作用，父母将孩子不能接受的情绪接受、转换，再交给孩子，让孩子学会和这个原本恐惧（或其他不能忍受的感受）的事情和平相处。

对于孩子对死亡的恐惧，妈妈可以仔细地询问当孩子想到死亡的时候，感受是什么？害怕的具体内容是什么？是害怕黑，害怕孤独，害怕再也见不到爸爸妈妈，还是什么别的？

当父母引导孩子把这个模糊的“害怕”处理清楚时，孩子的恐惧也就消失了大半。

如果妈妈能够不断地帮助孩子，为他的情绪体验命名。那么，孩子

在以后出现类似的不可承受的情感体验时，他就会自动学习，或者模仿妈妈，给自己的情感命名，例如害怕、恐惧、烦躁、焦虑等。当一个情感被命名之后，它就不再是原来的情感，它就可以从不可忍受变成可以忍受。

除此之外，一个人认知水平的提升，也可以帮助他更加清晰地看待世界，消除疑惑和恐惧。父母作为成人，有比孩子更丰富的认知和经验，而父母的作用就是将这些经验以合适的方式传达给孩子，升级孩子的认知，这样也就充当了容器的作用。对情绪命名，其实也是一种认知的升级，从不知道那种模糊的、不舒服的情感是什么，到能够清晰地表达它是焦虑、愤怒还是恐惧、羞愧等，对孩子来说，就是很好的化解方法。

比如，在关于死亡话题的讨论中，父母可以和孩子谈一谈自己的理解，如果父母自己也对这个问题理解不够，还可以和孩子一起查资料，和孩子共同学习这个话题，也许很多东西孩子无法彻底地理解清楚，但是随着父母帮助孩子在这个话题上的理解的深入，孩子对这个话题的恐怖和困惑就会消减很多。自然，也就不会再继续执着了。

对于危险、恐惧的环境，最好的方法是让孩子远离。但是如果孩子不得不面对这些，那么父母需要做的是与孩子充分地共情，为孩子创造充满α元素的外部环境。

在上述案例中，不管是妈妈的做法——回避问题，空讲“活在当下”的大道理，还是老师的做法——回避问题，制造虚假的“长生不老药”欺骗孩子，都不是好的处理方式。

当父母可以开诚布公地和孩子探讨这个话题，并且对孩子的感受共情，那么孩子的情绪就会逐渐稳定。所以，很多时候，只是需要家长给孩子的情绪提供一个充满α元素的环境——这个环境，让孩子感受到安全和温暖。当他的恐惧（或者其他情绪）被尊重、重视和处理之后，自然也就很快消失了。

而那些没有被处理的情绪，大部分会进入潜意识，成为“创伤”，成为潜意识里的“未完成事件”。

所以，归根到底，案例中这个孩子对死亡话题这么执拗，其实还是因为父母没有在和他沟通的时候处理好他的情绪所导致的。

“无痕”是最高境界

在亲子沟通中，父母最好的方式是给孩子无痕式的引领，在不知不觉中化解孩子的情绪、找到问题的关键、引导孩子的思考，在这个过程中，给孩子心理上的抱持，情绪上的接纳和认知上的指引。这是基本的沟通思路，但是在实际操作中，怎么能将这种理念贯彻和应用得当，就要考验家长的水平和修为了。

在引领中启发孩子思考

经典的“幼儿八问”为父母提供了引领孩子的思路。这八个问题不是固定不变的话术，而是一种亲子沟通的思路。家长可以在掌握精髓之后，在实际沟通中灵活地运用。

这八个问题是：

第一个问题：“发生什么事情了？”

第二个问题：“你的感觉如何？”

第三个问题：“你想要怎样？”

第四个问题：“那你觉得有些什么办法？”

第五个问题：“这些方法的后果会怎样？”

第六个问题：“你决定怎么做？”

第七个问题：“你希望我做什么？”

第八个问题：“结果怎样？有没有如你所料？”或是“下次碰见相似的情形，你会怎么选择？”

短短八句话，体现的是家长不评判的态度、对孩子的积极关注、启发孩子开动脑筋、换位思考的能力。

我们用一个案例对“幼儿八问”进行解释：

盈盈早上和爸爸一起吃早餐时，因为奶奶做的饭菜并不可口，而盈盈的肠胃又一直很虚弱，所以对早餐没有胃口。她刚放下碗筷，爸爸就勃然大怒，说：“天天吃饭都剩饭，就是不珍惜粮食，不知道粒粒皆辛苦，平时说想吃这样那样，做了你又不吃，只是浪费，你给我吃掉，不准剩饭……”盈盈在爸爸的骂声中，流着眼泪，艰难地一口一口将饭菜咀嚼吞咽。在上学的路上，盈盈也一直在默默地流着眼泪。

妈妈当时是这样开导盈盈的：“我知道你吃不下，你爸爸强迫你吃完，你很委屈。但是我觉得你爸爸逼你吃饭，一方面怕你早餐吃得太少，过一会儿可能会肚子饿；以前你上幼儿园的时候，是从不剩饭的，现在剩饭，爸爸就觉得你浪费粮食，以后我把饭放在桌上，不帮你盛好，你自己想吃多少盛多少。”

在这个案例中，爸爸过分严苛，只讲道理不讲感受，教育方式简单粗暴，对孩子的心理发育非常不利。而妈妈的“劝慰”同样不得其法。关于这个案例的具体沟通，可以尝试以下三步。

一、处理孩子的情绪。

有情绪挡着，就一定不会有良好的沟通。所以，和孩子沟通首先要处理孩子的情绪。

父母需要“看到”孩子的情绪，但是不需要“包办”孩子的情绪。恰恰相反，父母还应该在生活中尽量避免引导孩子过分关注自己的情绪化内容。比如，孩子放学回家，父母问孩子：“今天开心吗？”这就是一种非常不恰当的提问，这样会无意识地引导孩子总是关心自己的情绪，正确的提问方式是：“今天发生了什么？”这样的提问方式，会引导孩子将关注地重点放在事情而非情绪上。

在案例中，妈妈直接替孩子说出了“委屈”的情绪，实际上这样做等于阻断了孩子自我表达情绪的能力，“包办”了孩子的情绪，这种沟通方式并不能达到共情的效果，反而容易加重孩子的委屈感。

在处理孩子的情绪时，家长要稳定，也就是说，家长需要“接得住”孩子的情绪。

对待孩子的情绪，家长一定要无条件地接纳，只有做好这一步，才

能做到引领的有效性。

在沟通过程中，尤其是家长遇到孩子在表达一些情绪化的内容时，要特别注意调节自己的情绪，不能被孩子的负面情绪带跑偏了。家长需要记住孩子情绪的合理性，必要时可以借用喝水或其他方式给自己按个暂停键。

在处理孩子的情绪时，如果孩子有很深的愤怒情绪，家长可以引导孩子先对情绪进行宣泄。

引领孩子对情绪命名。家长应该鼓励孩子说出自己的感受，比如我现在很愤怒，我很委屈，我觉得很憋闷等等。把情绪说出来，情绪也就得到了很大程度地宣泄。

在引领孩子情绪的过程中，家长需要恰当的共情。恰当而不是过度，比如直接说“我很同情你，你确实很可怜，你爸爸很坏”等，就属于过度共情。过度共情会让孩子沉浸在自己的情绪中不能自拔，过分关注自己的情绪问题，变得“矫情”。

很多时候，家长只需要用一些简单的肢体语言，比如点头，身体前倾、目光坚定等，来表达对孩子情绪的承接，还可以在孩子宣泄情绪的时候，使用一些如“哦”“这样啊”“然后呢”“嗯”等简单的词汇，引导孩子倾诉感情。

避免“道德绑架”。这是最容易令孩子产生无力感和挫败感的沟通方式，孩子会被这些听上去很有道理的话语捆绑，无力反抗，这样做还会压抑孩子真实的情绪。

比如在上述案例中，妈妈在劝慰女儿时说“我觉得你爸爸逼你吃饭，一方面怕你早餐吃得太少，过一会儿可能会肚子饿”——这是妈妈替爸爸勒令女儿不许剩饭的辩解，我之所以用“辩解”这个词，是因为这种说法完全站不住脚。

如果这是爸爸真实的意思，那么爸爸是否在严苛地勒令孩子必须吃完饭的时候这样表达过？如果当时没有，事后妈妈又找了这样一个理由劝慰孩子，那妈妈的说辞，实际上就是在为爸爸的强势披上一层“遮羞

布”，这种所谓的“好心”，除了让孩子感觉到委屈之外，毫无意义。如果父母真的是担心孩子吃得少会很快饥饿，则完全可以不采用这种“强迫孩子必须吃光”的方式表达，我们必须清楚一点：如果“好心”没有正确表达，那所谓的“好心”也不过是自己粗暴举止的“遮羞布”而已。

二、用启发和提问的方式引领孩子。

引领孩子的时候，多使用问句，启发孩子去思考。例如：

你怎么看待爸爸对你的训斥？

你希望他怎么做？

他那样说的时候，你的感受是什么？

如果换成你希望的方式，你希望他怎么说？

如果他这样说，你的感受是什么？

那你可以尝试跟爸爸沟通，说出自己的感受和想法吗？

为什么呢？

如果你这样说，结果会怎么样？

如果你那样说，结果会怎么样？

你现在的感受是什么？

你希望妈妈怎么做？

你觉得爸爸那样说，除了你认为的在骂你以外，还有其他可能吗？

那你看有没有这种可能……

那如果爸爸这样说，你会感觉好一点吗？

……

问题不是固定的，而是要根据实际情况做出调整，但是大体的思路，是引导孩子自己进行思考，引导孩子看到同一现象背后的多种可能，丰富孩子的认知，以及引导孩子自己想一些应对办法。

在沟通的过程中，家长尽量要少一些评判性语言，比如“这样想不对

吧”“至于吗”等，多以中性的词语引导孩子。

三、对孩子的思考和探索给予鼓励。

在引导孩子的时候，当孩子说出一种现象的多种可能时，父母要给予肯定，肯定孩子自己认知的行为，这样的肯定，对孩子多角度看问题，减少偏执和受害思维非常有益处。

同样，对孩子提出的解决问题的方案，也要给予充分的鼓励，当孩子遇到问题时想出来的解决方案越多，以后遇到问题的时候，孩子的心理状态就越稳定。

父母还应该多对孩子说“试试吧”。这样做，是鼓励孩子按照自己的想法去实践，不管结果如何，家长都要对孩子的行动和想法给予鼓励的积极态度，这会让孩子有敢于做错的勇气。

另外，如果孩子的思路一时转变不过来，比如就认为爸爸是“坏”的，那么家长也不必强求孩子立刻扭转想法。“冰冻三尺非一日之寒”，孩子有这样的想法和认知，与家庭环境的长期影响不无关系。家长只有先扭转自己的态度，转变养育方式，孩子才会一点一点地改变。

帮孩子复盘情绪

王女士带着儿子和女儿在游乐场所玩耍，一个小孩想要扯女儿的小辫子，王女士立即制止了，内心觉得这个孩子“很讨厌”。一旁，王女士的儿子正在打台球，这个捣乱的小孩又来到她儿子旁边，推一推台球，摸一摸球杆，王女士很不高兴，直接告诉那个小孩：“这位小朋友（她儿子）正在玩，你不要捣乱，如果你想玩的话，需要排队。”

王女士问我：“不知道自己的这种处理方式对不对？”

我问王女士：“那个孩子动台球的时候，你儿子是什么反应？”

她说：“他应该挺生气的。”

我说：“生气是他告诉你的吗？”

她说：“那倒不是，我就是看他的脸色好像是很不高兴的样子。而且我儿子性格内向，平时就算很委屈也不会说出来。”

我问：“为什么孩子平时受了委屈却不说出来呢？”

王女士想了想，猜测着说：“大概是这个孩子性格比较内向吧。我也不知道。”

教会孩子“复盘”，是养育孩子的重要方法。

复盘，按照心理学的角度来说，就是“叙事”。如果一个孩子可以精准描述自己的感受、事件的过程，那么这个孩子各方面的发展就一定很不错。

一、语言复盘，对于宣泄情绪大有裨益。

语言复盘，就是用语言复述事件发生的过程，同时也意味着要开口说话。讲话，是“表达”自己的过程，而表达本身，具有疗愈作用，所以我们会有“表达性疗愈”这门课程。我们都有这样的经验：当有负面情绪，非常生气或悲伤的时候，如果找到一个人聊一聊，似乎自己就没那么难受了——这正是语言表达的重要功能之一。

从这个角度来看，让孩子学会叙述，对于抒发孩子的情绪有积极作用。一个孩子能够流畅地倾诉，就意味着他有能力宣泄。

案例中，王女士说她的儿子性格内向，遇到委屈憋着不说出来，正是因为很大程度上他没有获得“倾诉”这个有效的渠道。

对于孩子来说，从牙牙学语到听故事，读绘本，实际上都是在潜移默化地培养他叙事的能力，从孩子与父母之间最简单的对话开始，有意识地培养孩子的学舌能力，就等于给孩子插上了一对管理情绪的翅膀。

二、学舌是培养孩子内在综合能力的基础。

首先，学舌本身需要记忆能力，孩子复述事情的过程，就等于是锻炼记忆力的过程。其次，故事本身有内在的逻辑可寻，锻炼讲故事的能力无形当中也锻炼了孩子的逻辑思维能力。第三，在复盘描述的过程中，原本混乱的思绪得以澄清和梳理，对于孩子重新解读事件很有意义。第四，在家长的引导下，孩子可以更好地了解自己的情绪和需求。

语言中的逻辑组织能力在孩子的个体智能开发方面功不可没。从孩子小时候就训练其“准确表述”的能力，对孩子来说非常重要，它是孩子

日常交际和作文写作的基础能力。这种训练，会使孩子思维更为敏锐，同时可以增加孩子日常交际的信心。因为准确辨别词意是一项艰巨的智力训练，它能帮助孩子弄明白他到底在想什么——这也就是我们提到的培养孩子内在综合能力。

所以千万不要小看“说”这个功能，没有说或者不会说，不仅影响人际沟通的质量，对孩子自身能力的培养也有损失。

三、家长需要把“说”的权利还给孩子。

有的家长太着急了，当孩子还没说出来时，家长就懂孩子的意思了，也有的家长本身有大量无法消化的情绪，他们自己的表达欲就非常强烈。不管是哪一种，都会扼杀孩子“表达”的能力。前者包办替代，是对孩子自主表达能力的阻断，后者制造噪音，给孩子无形当中制造了表达恐惧。

在案例中，妈妈看到孩子有不高兴的表情，马上就替他解决麻烦，而且还理所当然地认为孩子不会表达。妈妈的这种想法，潜台词有两个，一是不相信孩子有自主表达情绪的能力；二是包办替代，对孩子的情绪过于积极，抢先替孩子发声。

还有的家长，在孩子年龄较小的时候，对孩子“过分体贴”，比如孩子还没开口说“渴”，妈妈就主动询问“是不是渴了”，这样，孩子就只需要点点头或者摇摇头就够了，无形当中，就不需要说话了，“懒”孩子也就培养起来了。

所以，鼓励孩子表达，家长首先要克服自己的表达欲，克服自己看着孩子说不出来的焦躁感，把说话的权利交还给孩子。

四、家长需要帮助孩子梳理情绪。

按照“幼儿八问”的思路帮助孩子疏导自己的情绪，对孩子来说至关重要，而梳理情绪的前提就是给情绪命名。也就是清晰、准确地描述自己的情绪。

比如说，那个小朋友动我的球杆，我很愤怒；比如说，那个小朋友

动我的球杆，我很好奇他为什么这么做？……孩子清晰地对自己的情绪命名，也就意味着孩子清晰地感知自己的情绪，只有先知道自己“怎么了”，才可以有接下来的行为。

家长可以在孩子有情绪的时候帮孩子捋清楚自己的情绪，而不是用“我感觉不舒服”这种模糊的描述，然后再以询问的方式，引领孩子去思考这个问题。可以参考以下思路：

他做了什么令你不开心呢？

哦，因为他动了你的球杆。那么你是怎么看待他动你球杆这件事的呢？

哦，你认为球杆是你的，或者你正在玩，其他小朋友应该排队……是这样的啊。

哦，那除了他故意给你捣乱之外，还有没有其他可能呢？

哦，也许是他想跟你玩？这也的确很有可能，那你要不要求证一下呢？

哦，在这件事里，你希望对方怎么做，会令你比较舒服呢？

哦，那你可以怎么跟那个小朋友表达你的意思呢？

哦，如果你这样表达，会有什么结果呢？

还有其他的方式吗？

用这种方式又会有什么结果呢？

……

通过一系列的引领，家长以提问的方式引导孩子主动思考问题，更全面地看待问题，除了孩子自己的理解之外，还有没有其他可能？以及主动思考自己应该怎么处理这件事，最后鼓励孩子按照自己的思考方式去行动。

这样做就避免了对孩子的包办替代——直接替代孩子赶走那个小朋友，也发动了孩子自身的独立思考的能力，最后再鼓励孩子“试试看”，让孩子带着笃定和勇气去尝试。同时，通过对多种情境的“提前演练”，也丰富了孩子的认知结构，这样也就在无形中教给了孩子化解情绪的方

法。

不带评判的真实表达技术

在沟通中，我们需要了解对方真实的需要，并且对对方的需要表达“恰当的回应”，这也可以称之为在沟通当中的“真实表达技术”。

举个例子：

妈妈回到家，发现孩子的屋子很乱，脏袜子在这里丢一只，那里丢一只。

我们可以对这个情景设定几种不同的表达方式。

“情绪化”的表达方式是：“你看你，把屋子搞得这么乱，像猪圈一样。”——这种表达方式的重点在于宣泄情绪，会使用一些明显带有攻击性的词汇，比如“猪圈”等，这样沟通的效果，自然是很容易将对方的情绪点燃，然后双方进入到“情绪化”的斗争中。

“克制”的表达方式是：“屋子太乱了，你最好赶紧收拾一下。”——这种表达方式虽然避免了将自己的愤怒情绪直接宣泄，但是强行压抑的愤怒却是无法掩盖的。“你最好赶紧收拾一下”——这种隐忍的攻击实际上带着一种威胁的意味，同样会很容易激发对方的情绪。

“真实表达”的表达方式是：“我看到屋子里的桌子上放着一只袜子，沙发上还放着一只袜子，毛巾也放在水池子里……我看到这样的屋子很不舒服，我希望家里的环境是整洁的，我们能不能收拾一下？”

真实表达技术最核心的要务是“不带评判”。它主要建立在陈述事实的基础上，这种对事实的描述是不带主观色彩的，也就是说，每个人看到的“事实”都不会有差异。

在客观事实的基础上，真实地表达自己的感受（我感觉很不舒服），然后真实地向对方提出自己的期望（我希望家里的环境是整洁的，我们能不能收拾一下？）——这样的沟通方式，不容易激发对方的情绪，而自己也保持了一个平和的状态，既没有对自己的情绪压抑隐忍，同时也没有以攻击的方式宣泄情绪，而是将自己的情绪做了一个恰当的陈述和表达。

当然，也许对方对你的建议会表示否定，或者不赞同，那么在这种情况下，我们依然可以继续以协商的态度和对方沟通，直到达成一致的意见——“愿意协商”并不是单纯的行为，而更是一种态度。

在家庭沟通中，父母要有共情孩子情绪的能力，看懂孩子语言背后真实的情感需要，在沟通过程中尽量去掉以自我为中心和评判性思维，以中立的态度和孩子进行友好的协商，这样才能达到有效地沟通效果。

沟通，从来不是单方面的信息输出，而是一个互相反馈和互相影响的结果，但是沟通的目的，一定是求同存异，意见达成一致。所以，在任何时候都要牢记自己的目标，才能不陷入情绪的怪圈中，只有这样才能实现与孩子心平气和的有效沟通。

锻造家长的成长型思维

无痕的引领有一个前提，就是父母需要先祛除自己的不合理认知，做到高屋建瓴，才能带领孩子走得更远。

用情绪ABC理论矫正自己的不合理认知

梅女士带着儿子在游乐园玩滑梯，玩滑梯的小朋友很多，大家都在排队等候。有一个个头很小的孩子一直往队伍挤，但是由于梅女士的儿子个头比较大，这个场景看上去就像是梅女士的儿子在撞那个小个子孩子一样。梅女士还没来得及劝阻这个孩子，孩子的奶奶就冲过来喊叫说："看着点孩子，看着点孩子。"梅女士觉得这位奶奶的语气里充满责备、批评的意思。梅女士张了张嘴，很想说，是你家孩子在挤，管好你自己家的孩子！但最终还是什么也没说，梅女士的儿子也没说话，后来他又去玩儿别的项目了。

梅女士说，她和儿子经常遇到这样的事情，可能是因为儿子长得比较高大，他如果和其他小朋友发生冲突，看起来就好像是他在欺负别人。而梅女士不能为儿子说话，觉得很懊悔自责。

梅女士补充说："我好像是怕跟对方起冲突，又好像是因为不知道该说什么。我总是感觉自己一说话就会吵架。真是什么样的家长养出什么样的孩子，我儿子遇到这种事情也不会替自己说话，不说话又觉得像理亏一样。真是恨自己的嘴笨！"

我们的今天由过去组成，我们当前对事件的看法，暗含着以前生活的全部经验。但是，我们的认知和客观事实之间，往往是有偏差的。所以，实现"认知升级"是完成自我成长的一个重要组成部分。

情绪ABC理论是由美国心理学家艾利斯创建的。人的消极情绪和行为障碍结果（C），不是由于某一激发事件（A）直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对事件不正确的认知和评价所产生的错误信念（B）所直接引起。

说的再简单一点，A是事件，B是认知，C是结果。我们对事件的反

应，主要基于我们对这件事情的“解读”——正是因为对事件的不合理认知，才导致我们产生负面的情绪，并因此产生不良后果。

所以，最核心的关键点是B，即认知，也就是对事件的一些看法、解释、评价等。在现实生活中，我们往往忽略B，只能看到A（事件）和C（结果）。可以说，情绪ABC理论在生活中是非常具有指导意义的。

以本文中的事例来解释一下情绪ABC理论。

梅女士对那个小个子孩子的做法，显然是不太高兴的，她觉得那个孩子在挤、在抢，同样，她对孩子的奶奶的说法，也是有情绪的，她将奶奶的喊叫，解读为对自己儿子和自己的不满与指责。这种解读，和与之对应的情绪、行为，形成了一一对应的关系。在这个事件里，A是小孩奶奶的喊叫，B是梅女士对奶奶喊叫的解读——她认为对方的言语，是对自己和儿子的指责，C则是梅女士对此事件产生的情绪——不满和压抑。

我后来和梅女士沟通时，她描述她当时的感受说：“我有点不能接受被别人说不好，我儿子高高大大，只要和其他小朋友发生冲突就好像是他欺负了别人似的。”从梅女士的话中，我们可以清晰地看到，她情绪的关键点在于她对这个事件的解读。

事实上，一个结果往往对应多种可能，比如老太太说“看着点孩子”，在多种情境下，奶奶都有可能说出这句话，但是梅女士显然是将其中一种可能，即把这句话当成了奶奶的指责。

这句话可能是奶奶对梅女士的儿子的提醒，她提醒梅女士的儿子小心正在往队伍里挤的孩子，别受伤了。当然，这句话也有可能是在责备梅女士，让梅女士看管好儿子，别碰到别人。此外，还有其他的种种可能，比如奶奶在提醒自己家的孩子：看着点别的孩子，别摔倒。

梅女士对这次冲突后来的所有反应都源于她对奶奶的这句话的解读，但是她的解读未必是正确的，而这个解读，往往带着她自己的“旧伤”。

生活中有很多人无法忍受来自别人的否定，甚至别人的提醒也会被

他们解读为否定，当然如果他们面对别人直接的指责就更无法忍耐了。这种对否定的超敏状态，实际上都来自曾经的伤害，也可以说，其根源是来自自己的自我价值感不高。在这样的人格异化之下，会产生一个现象，即很容易对别人的态度做恶意的解读，认为别人是有敌意的。于是，就会造成很多误会。

另外，自我价值感较低的人，也往往会呈现出一种“高自尊”的状态，即非常在意外界的评价，尤其对否定或暗含否定的评价表现得特别敏感。

就像梅女士的情况一样，当她将奶奶的话解读为指责时，她的情绪是不高兴。这种不高兴，实际上是一种受伤的感觉。包含愤怒、委屈、羞耻感等情绪、感受，其大多数来自曾经未愈合的“伤”。而当我们有这些感受的时候，其实是在潜意识里以一个“受害者”的身份自居。

这种思维非常普遍，只是难以察觉。当我们置身于受害者的身份的时候，实际上表现出来的是一个被动型的人格特征：我的喜怒哀乐是由别人掌控的。当别人对我和颜悦色时，我就是愉悦的，当别人对我进行“攻击”时，我就是受伤的，因为受伤的痛感过于明显，所以我们可能也会攻击别人，但是这种激烈的攻击形式背后，实际上是一颗无处安放的、受伤害的心。

梅女士解读奶奶的话是对自己的指责，她在潜意识里“认可”了这种指责，实际上也就是“认可”了“别人在攻击自己”，这个时候，她会感觉自己很受伤、愤怒、委屈，想要证明自己无辜的欲望喷薄而出。

但实际上，除了我们自己，没有人能够伤害我们。我们认为的伤害，一部分是因为自己的旧伤未愈，另一部分是因为我们以受害者自居，将伤害我们的权利拱手让人。

我们认为别人对我们心怀恶意，其实往往是因为自己对别人心怀警惕，并将自己的不安全感投射到其他人身上，认为是别人攻击了自己，这种心理机制，在心理学上，称为“投射”。

梅女士对这件事的看法和态度会直接影响孩子。将自己限定在过去的经验中，是僵固型思维的特点。而成长型思维则能帮助我们从过去的

经验，尤其是创伤体验中走出来，这样在看待这个世界的时候，敌意就少了很多，情绪也会更加平稳。

父母的情绪稳定了，孩子也会感觉到世界的安全。

当然有的人会说：“按照梅女士的描述，我觉得她的感觉也没什么错，说不定那个奶奶就是在指责梅女士和她的儿子。那该怎么办？”

这种情况当然也是很有可能的。我们在社会上会遇到形形色色的人，尤其是一些心智化程度不够的人，他们也生活在自己的僵固型思维中，容易情绪化，容易指责、挑剔，容易释放攻击性，这是不可避免的。但是我们无法改变外部环境，也没办法替孩子把环境收拾干净，让他住在“真空隔离室”里，唯一能做的，就是不让自己受到外界环境的干扰，不因为别人的不成熟而自己感觉受伤、委屈、愤懑或者压抑。而这就需要提升自己的认知水平，完成自我成长的修为。当家长修为好了，孩子也就宽容、大气、情绪稳定了。人格健全的孩子，才具有获得幸福的能力。

家长看问题角度积极，结果也就不同

我曾经接到一位妈妈的求助，她问：“我女儿现在上初二，刚刚从公办学校转到了私立寄宿学校，昨天刚送女儿去新学校，她还向我们保证说她要好好学习。结果女儿今天就打电话闹着要回家，她说在学校的学习时间太长。我该怎样开导她呢？”

这个妈妈以前也跟我联系过，当谈到孩子时，她的表达方式以绝对化的负性评判为主，很难展开详细的描述，只是用一些简单的概括性结论，例如：“这个孩子太让我生气了，她就是天天不听话。”“她天天光玩手机，怎么说也不听，不写作业。”

后来，她在跟我聊天时无意中说：“她的学习没有问题，成绩很好。”听到这句话使我非常意外——在她之前的描述中，我一直认为孩子是一个不写作业，只知道玩手机、看电视的“青春期逆反”的孩子。

我很惊讶地问她：“既然孩子的成绩并不差，为什么你会那么焦虑呢？为什么你会那么气急败坏地向我描述说孩子很差劲，不写作业，只

玩手机？”

后来她才告诉我，女儿以前学习成绩一直都很不错，直到初二才开始出现不写作业、拖延、玩手机的状态，而且成绩急速下滑，引发了她的焦虑。

我后来又向这位妈妈询问更多的信息，了解到孩子对私立寄宿学校是适应的，因为她的整个小学阶段都是上的寄宿制学校。而且，对孩子转学这件事，家长的目的是让孩子降级，在新的学校，重新从初一上起。家长的本意是让孩子重新扎实地学习初一的知识，改变当下跟不上学习进度的状态。对于这一点，孩子表示高兴和接受。并表示愿意好好学习。

我还了解到孩子从学习认真的“好学生”到不写作业的“坏学生”之间，是有一个过程的。家长在孩子写作业拖延的过程中，采用了不恰当的方法为孩子制定规则。

了解了事件的全貌，我更坚定了这件事上孩子学习状态的转变必须来自家长认知和态度的扭转。

这位妈妈一直在抱怨孩子“不听话”“不懂事”“不写作业”“说话不算数”……但是她却没有思考过为什么孩子会对“降级”这样一件对于在大多数孩子眼中并不光彩的事欣然接受？孩子作为一个有寄宿经验的学生，她应该是非常清楚在私立寄宿学校将面临什么样的管理，孩子在家可以玩手机、看电视，但是，她明知道自己到了寄宿学校之后不能像在家里一样自由，为什么还依然对被送去寄宿学校这件事非常高兴呢？为什么孩子会在送去学校的那一刻，高兴地向父母表示“去了会好好学习”呢？一个自由散漫、不写作业的孩子，就因为要被送到一所新学校，就“反常”地向父母表态说要好好学习，这背后是什么原因呢？

事实上，孩子之所以做出以上“违背常理”的态度和行为，原因其实非常简单，只要父母把视线从她的缺点和不足中挪开，就不难理解：孩子并不是像妈妈以为的那样，不好好学习，自甘堕落，而是恰恰相反，孩子非常希望学习成绩优秀，甚至幻想时光倒流，可以重新回到自己曾经“辉煌”的岁月（初一年级）再来一次。所以，她才会对降级并不反

感，因为这意味着她可以重新获得对学习的自我掌控感（因为她曾经学过初一的知识，并且学得还不错），重新体会久违的自我价值感。同时，转学还意味着她可以去一个没有人知道她“糗事”（成绩下降）的新环境，一切重来，重新开始自己的初二生活，而这一次，她愿意好好努力，获得优秀的成绩。

后来这位妈妈也证实了我的猜想，孩子的确是一个有“完美特质”的孩子，她对自己要求很高，“要么不做，要么做到最好”。这和最开始妈妈跟我描述的孩子的形象大相径庭。

父母过于关注孩子的不足，必然会造成关注视野的狭窄，忽略孩子内心深处的需求和积极向上的种子。每个孩子都是天生具有自尊心的，他们都渴望优秀，渴望被人喜欢，这是每个人与生俱来的本能和需求。自尊感匮乏的孩子，不是因为天生缺少自尊心，而是因为他的自尊心在成长过程中被磨损，受到了严重的损害。

父母只有读懂孩子，才能和孩子沟通。这是亲子沟通的基础和第一要务。

我让这位妈妈回忆在孩子彻底放弃写作业之前是什么状态，她想了想，说：“孩子刚开始还是努力写，如果晚上10点写不完，就写到11点，晚上写不完，第二天早晨还继续写，不过后来大概是因为孩子的学习越来越吃力，所以就开始能写多少写多少，再往后，她又开始抄作业，结果就开始完全不写作业了。”

孩子玩手机、不睡觉、看电视、不写作业……这些现象背后的原因到底是什么呢？最大的可能是孩子对外界环境的对抗和逆反，以及孩子对学业困难的恐惧与无力。换言之，孩子可能有美好的愿景，但是却没有能力实现自己的愿景。很多家长将其命名为缺少毅力，没有恒心，其实这些都是简单粗暴的负性概括。

孩子的“退行”行为背后必然是“退行”心理。对困难的恐惧、应对方法的缺失、对自律的痛苦，没有明晰的目标感……这些都是孩子要求退学的心理原因。如果不能从心理上解决这些问题，只依靠简单的处理方法，比如把孩子送到寄宿制学校进行管理，并不能真正解决问题，相

反，因为这类孩子的心理本身就比较脆弱，比较容易出现适应不良的状况，所以他们在遭遇挫折的时候，会显得更容易放弃。如果父母紧逼不放，孩子可能会以彻底辍学的自毁式方式对抗父母的控制。

如果孩子在这方面的问题比较严重，就需要寻求专业的心理咨询帮助，但同时，父母给孩子的养育环境也需要发生根本性的改变。其中最主要的就是父母的心态由消极转向积极。我的老师李少成在治愈一个青春期孩子十几年的尿床案例中，教给了家长三句话。家长用这三句话真正地“治好”了孩子多年的尿床症。这三句话源自人本主义精神，表达的正是对孩子的无条件的积极关注。

第一句话是：“孩子，这件事出现这样的结果，我知道不是你的本心，我知道你想把它做好。”第二句话是：“虽然你想做好，但是由于不知道方法，需要探索，而探索是需要付出代价的，失败就是代价。”第三句话是在孩子取得探索的成功和进步之后说的：“我相信你能做好，这是探索的结果，既不要自卑也不要嘚瑟。”

这个男孩患上尿床症的根本原因是家长在孩子小时候尿床时采用简单粗暴的打骂所导致的心理问题。

孩子出现了“问题”，绝大部分情况都不是孩子的问题，而是家长的教育方式出了问题。如果家长能够把对孩子的负面关注转向积极关注，用这样的方式和孩子沟通，那么孩子的问题自然会不药自医。

制定规则

在日常生活中，为孩子制定规则也是与孩子沟通的重要方面，而且在中国家庭中，特别强调规则。不过还是要提醒家长，规则的力量永远小于依恋。简单地说，在一个依恋关系构建良好的家庭中，规则只是随之而来的副产品。我们之前讲过很多案例，其实如果家长能够充分地尊重孩子的边界、对孩子以恰当的方式给充足的爱与自由，那么家长和孩子协商规则或者树立规则意识会成为一件很轻松的事情。

很多家长将爱与规则割裂，潜意识里认为给孩子爱太多就是"溺爱"，应该给孩子特别强调规则。还有很多家长在树立规则的过程中用了很多错误的方式，给孩子造成了伤害。这些都是在家长给孩子制定规则的过程中需要被重新校正的。

警惕借规则之名的权力之争

樊登曾在书中提到一个案例：

有一天，4岁的女儿把香蕉皮扔在地上，没有收拾好，就自顾自地玩游戏去了。爸爸让女儿把香蕉皮捡起来，女儿拒绝说："不捡。"爸爸说："必须捡，否则别的都不能玩。"

女儿还是忽略了香蕉皮，想去看电视，爸爸又把电视关掉了；女儿打算去看书，爸爸把书收了起来，女儿拿了一个水果给爸爸吃——她回避了那个香蕉皮，但是想和爸爸缓和关系。爸爸说："对不起，我现在不能吃，因为你没捡香蕉皮。"女儿"哇"的一声哭了出来。

当时樊登对这个案例解释说：这是典型的权力之争。

而我在生活中也曾观察到这样一个情景：

在超市中，一个大约五六岁的小女孩，央求爸爸给她买零食，爸爸不同意，女儿还是继续央求，爸爸用很坚决的语气说："你越这样，我越不会给你买。要不然现在就回家吧。"

当我把以这两个案例为主题的文章发布到网上之后，引发了巨大的争议，争论的焦点在于，案例中的爸爸和孩子之间，到底是权力之争还是在树立规则？

借由这个争议，我们可以理清家庭中以树立规则为名进行的权力之争的真相。

先讨论孩子到底要不要“管理”？

很多家长在文章下方给我留言说：“孩子必须管，不管就出事。”他们觉得无论是孩子乱扔香蕉皮还是吃零食，都属于家长“必须管理”的范畴。

我认为这个问题没有标准答案，任何绝对化的观点——必须管，或者不必管，都是二元对立、非黑即白的思维方式。

在家庭教育中，最重要的两个基石是爱与规则，两者缺一不可。爱与规则，都可以理解为管理，但是又都不是管理。

我们先了解在教育孩子过程中的父母管理和自我管理的概念。也就是他律和自律。

一说到管理，大家首先就有一种神经紧绷感，认为管理、规则都是很严肃的事。实际上，孩子的成长过程，本身就是一个不断接受管理和自我管理的过程。所以，所谓对孩子的管理，如果仅限于理解为父母对孩子的管理，未免有些狭窄。

人格的形成是基因和环境的共同影响。基因无法改变，但是环境可以改变。从这个角度来说，父母是对孩子影响最为深远的人，而家庭，则是孩子成长过程中最主要的环境。

父母对孩子最好的管理，在于父母自身的言传身教——言传身教的，不只有行为，还有爱的感知以及父母为人处世的方式。父母常用什么模式（包括情绪反应模式、思维模式、行为模式），孩子很可能就进行模仿。所以从这个角度上说，与其讨论父母该如何管理孩子，不如讨论父母如何进行自我管理更有意义。

另外，我们在日常生活中有一个常见的误区：父母过分地强调自己对孩子的管理，忽视了孩子自我管理的潜能。这样的家长，最常使用的是控制或者溺爱的方式，不管是哪种方式，都是对孩子自身生命力的扼杀。

从家长的角度来说，他们对孩子的“管理”，本意可能是希望为孩子建立规则。上述的两个案例之所以被认为是权力之争，而不是树立规则，不在于家长给孩子树立规则的这种想法错了，而在于家长为孩子树立规则的方式出现了问题。

以第二个案例为例。爸爸在孩子想吃零食的时候直接拒绝，没有对孩子的感受进行共情，并且使用了“威胁”的方式。

我们可以换位思考，当我很想要什么东西时，向亲近的人提出了请求，对方却直接拒绝，这时候，无论对方拒绝的理由是否合理，我们还是会觉得对方的拒绝很伤自尊，很少有人会在被拒绝了之后特别愉快的。

我们每个人，当然更包括孩子，首先是活在“感受”里的，其次才是活在“道理”或者“标准”里的，这是人的本能。所以，如果在我们为孩子树立规则的时候，不能够体察孩子的情绪和感受，而只是坚决地强调规则，那么这样的效果一定不会好。

家长需要注意：不管自己想通过什么方式，我们的目的和初心都是想让孩子的发展越来越好。所以，我们要时刻牢记这个目标，思考最能够实现目标的方法。而且最重要的是，要用结果来进行检验。

也许有的孩子出于对家长的恐惧，而服从了家长的管理，甚至内化和认可家长的标准，但是他真实的情绪却被压抑了，这种结果还能算是“规则被成功树立”了吗？检验规则到底有没有树立成功，不仅要看孩子的行为，更要看孩子的心理，心悦诚服的接受和压抑自我的妥协之间区别巨大。

为什么让孩子捡香蕉皮的爸爸和孩子之间进行的是权力之争，而不是树立规则呢？是因为爸爸在这个过程中满足的是自己的情绪需要，他因为女儿“不听话”而激发了内心的挫败感，产生了愤怒的情绪，所以虽

然看上去他在用合理化的方式树立规则，但实际上他是忍受不了自己被冒犯而产生了负面情绪。他用了各种方式和孩子对抗，目的是实现“我说得对，你得听我的”，内核则是“你不听我的，我就会很生气”，所以“为了不让我生气，你得按我说的做”。这样看来，这位爸爸的行为是一种赤裸裸的控制，而不是什么树立规则。

如何区分树立规则和权力之争？区别在于家长是否察觉自己的情绪，当自己认为正确的规则不被孩子接受的时候，自己是否有怒气。这样基本上就能检验自己是在和孩子争夺“谁说了算”还是想好好地引导孩子树立规则意识。

如何引导孩子确立规则意识

以女孩乱扔香蕉皮这件事举例。

首先，樊登讲这个故事的时候，没有说前因，我们并不清楚小女孩为什么会乱扔香蕉皮？我们经常急着对一个行为定性——比如说乱扔香蕉皮就是错的，是没有道德的，这时，我们关注的重点就成了：怎么矫正小女孩的行为？

当我们把力气用在矫正孩子行为的时候，孩子就会不由自主地产生一种潜意识的反抗情绪——你越要我这么做，我越不这么做。于是父母与孩子的权力之争就开始了。所以，为了避免这种情况，我们首先要避免进入权力之争的陷阱。

如何避免？

我们要先看到孩子行为背后的动机。

为什么孩子会乱扔香蕉皮？我们可以猜测一下，这个行为背后有很多种可能，比如，小女孩因为其他事情，跟爸爸生气了，因此故意扔香蕉皮泄愤；或者，父母以前对“垃圾怎么扔”并没有建立很好的规则，因此小女孩扔垃圾的时候比较随意，但是现在小女孩已经四岁，爸爸觉得应该给她立规矩了，所以，就要求她必须捡起来；再或者，小女孩在用无意识的扔香蕉皮的行为，引起父母对自己的关注，可能爸爸一直在玩手机，扔香蕉皮是小女孩的一种下意识的试探……

一个孩子随手扔香蕉皮的行为，背后可能蕴含着多种可能的动机。每一种动机，都需要父母使用不同的方式去应对。这也是为什么我说为孩子树立规则的具体方法没有标准答案的原因。

回到小女孩乱扔香蕉皮这件事上，爸爸可以采用“真实表达”的技术，和孩子进行沟通，了解孩子扔香蕉皮的原因。有以下几种演习模板，供大家参考。

场景一：

爸爸：“宝宝，我看到你刚才吃完香蕉就把香蕉皮随手扔在了地上，（中立的陈述事实）你为什么会这样做呢？”（询问）

孩子这时候可能有多种回答，比如：“我刚才没想那么多，吃完就随手扔了。”

这时候爸爸回答：“哦，那你把香蕉皮捡起来扔到垃圾桶好吗？”

孩子照做，爸爸马上表扬：“宝宝真是一个遵守公德的好孩子！（进行正向强化）”

场景二：

爸爸：“孩子，我看到你刚才吃完香蕉就把香蕉皮随手扔在了地上，（中立的陈述事实）你为什么会这样做呢？（询问）”

孩子：“我就是想扔到地上！”

（爸爸这个时候可以观察孩子这种语言背后有什么情绪，并对孩子的情绪进行接纳。）

爸爸：“哦？好像宝宝有点不高兴呢？（共情孩子的情绪，但是没有对孩子的情绪提出批评）可以跟爸爸说说是怎么回事吗？”

孩子：“哼！你刚才都不让我吃冰棍。”

爸爸：“哦，你是因为刚才吃冰棍的事不开心啊。（继续共情孩子的情绪）那件事如果你不高兴，咱们一会儿再商量好吗？（接纳孩子情绪的合理性，并用协商的态度给出解决方案）爸爸相信宝宝是一个有公德心的孩子，所以先把香蕉皮扔在垃圾箱里好吗？”（给孩子鼓励和信任）

孩子：“不好，哼！”

爸爸：“那爸爸听听你的意见，你想先解决吃冰棍的事呢，还是先扔香蕉皮呢？”（给孩子封闭式选择，这个时候扔香蕉皮就成了一个必选

项，但同时又没有让孩子感觉到被强迫）

孩子："先说冰棍的事。"

爸爸："好的，没问题。"

场景三：

爸爸："孩子，我看到你刚才吃完香蕉就把香蕉皮随手扔在了地上，（中立的陈述事实）你为什么会这样做呢？（询问）"

孩子低头不语。

爸爸继续保持刚才的状态，不急不恼，继续说："宝宝一向都是很有公德心的，爸爸相信你今天这么做肯定有原因，（对孩子保持信任和肯定的积极态度）你愿意和爸爸聊聊吗？"（给孩子的情绪以温和的接纳和尊重）

孩子继续沉默。

爸爸："看来你现在不太想说话。要不这样吧，等你想和爸爸谈的时候，来和爸爸说一说好吗？如果你一直不开心，爸爸也会有点难过。"（落脚点放在对孩子的爱上，但是不在孩子有情绪的时候激化孩子的心理）

爸爸自己把香蕉皮扔进垃圾桶，然后什么都不说。

也许有的家长对场景三中爸爸最后自己扔香蕉皮的行为不同意，说："就应该让孩子去扔，爸爸代劳，怎么为孩子树立规则？"

为什么要这样做，原因有两个。

第一，孩子此刻的表现显示出她有着强烈的负面情绪，父母在和孩子沟通的过程中，需要掌握一个原则是：对孩子的情绪无条件地接纳，因为孩子的情绪"存在即合理"。另外，在孩子有情绪的时候，家长给孩子讲再多的道理也是无效的，孩子此刻的理智就发挥不了作用。

第二，爸爸的行为对孩子是另外一种形式的教育，即家长的示范作用。爸爸接纳了孩子的情绪，但同时用自己的行为为孩子做出了示范，让孩子知道什么是对的，什么是错的，这种无声的教育，比在孩子有情绪阻滞的时候说一堆道理要有用得多。孩子此刻的固执不代表一直固执，当她的情绪被接纳，她的困惑被解答，她感受到来自父母真切的爱

的时候，她一定是一个自尊、自律的孩子。

还有一些家长可能会困惑：对于年纪特别小的孩子，他根本不讲道理，我怎么管，不强制行吗？

不同年龄段的孩子，需要父母使用不同的管理方式。

人的安全感的构建有关键的窗口期，一旦错过就不会再有，在孩子生命的最初的阶段，是构建其一生安全感的最关键阶段。所以，年龄越小，家长越要给予更多的关爱，要充分地满足孩子。

孩子1岁以后，家长可以开始有意识地为孩子建立一些规则，但这时候千万不能采用强制的手段，而更需要结合孩子年龄段的特点，因势利导。比如孩子2岁时进入到一个成人无法理解的“偏执期”，孩子在这个阶段会要求必须要穿哪件衣服，必须走哪个楼梯，错一点都会大哭。父母需要理解这个年龄段孩子的心理发展特点，而不是用成人的角度去看待这些现象。总的来说，在孩子3岁之前，家长还是以满足孩子为主。

孩子进入3岁以后，父母就要开始有意识地制定规则了。孩子听不懂道理没关系，因为孩子还有感知能力，什么行为会得到妈妈的表扬，什么行为会让妈妈觉得不妥，孩子是非常清楚的。通过这种方式，实际上就是在为孩子树立规则。当然，无论到了什么时候，家长都需要对孩子的情绪进行共情和接纳，然后用孩子能听懂的方式，和孩子沟通。不要觉得孩子什么也不懂，没法跟他友好协商，恰恰相反，家长给孩子越多的信任，孩子就会表现得越出色。

家长在为孩子树立规则时需要注意以下几个重要方面：

第一，言传身教。

第二，抓大放小。

第三，从最简单、最容易的规则开始。

第四，加强正向强化。（及时表扬和鼓励）

第五，孩子大一些的时候，制定比较正式的规则，在制定之前要与孩子协商，充分尊重孩子的意见。

第六，无条件地接纳孩子的情绪，有条件地引领孩子的行为。（爱与规则）

家长比孩子的“高明”，恰恰体现在他们有更多的办法引领孩子，而这些办法，是在正确理论的支撑下，加上家长的思考，结合实际的情况得到的。

重视协商规则过程中的心理支撑

姜女士最近给孩子制定了一个规则：让孩子每天自己起床并自己骑自行车上学。姜女士的理由是，孩子已经长大了，有足够的能力做到这两件事。而她觉得自己以前对孩子的包办替代和控制太多，导致孩子独立自主的能力较弱，所以姜女士认为，自己应该放手，以培养孩子的独立意识和能力。

姜女士对孩子说：“你每天早上可以给自己设定3个闹钟，但是我不会再喊你起床，如果你起不来迟到了，那你自己负责，因为这是你的事。当然，骑车上学也是一样，你自己会骑自行车了，你可以自己上学。”

但沟通结果却不理想，孩子很不情愿，希望还能让姜女士送他上学，理由是：“妈妈骑电动车，比较节省时间。”

对此，姜女士有些困惑，不知道该怎么为孩子定下这个规则。

在这个案例中，有以下几个问题。

一、重视规则制定前的基础工作。

这个基础工作，就是和孩子充分地沟通和给予孩子心理上的抚慰。无论妈妈的想法多么正确，都不能改变一个事实，就是让一个十几岁的孩子贸然改变一个生活习惯，从孩子的心理上来说，是很难的。

为什么妈妈没有做这份准备工作呢？其根本原因还是来自妈妈背后的认知。

在妈妈的认知里，这个规则必须制定。为什么是必须的呢？是因为妈妈想通过这个行为“改正”自己原来的错误。妈妈说是为了孩子好，为

了让孩子独立，但这里面有以自我为中心的成分。因为妈妈的想法是修正自己以前的错误，但用的方式却是不考虑孩子适应性的方式。

在妈妈的认知里，孩子完成这个规则是很容易的，而且是孩子早就应该掌握的。这种想法仍然是以自我为中心的思维方式。从技能和能力水平来说，自己设定闹钟叫醒自己起床和自己骑自行车上学对于一个十几岁的孩子来说都能做到，但是家长忽视了孩子的心理惯性，也忽略了孩子对未知的恐惧。不管孩子是否掌握这些技能，但在以前都没有成为孩子生活的常态，人在面对熟悉的世界时是比较有安全感的，但是对不熟悉的世界会有恐惧，既然有恐惧，也就一定会有抵触。

想改变现状的想法是妈妈的，而不是孩子的。所以无论规则实施起来实际难度有多小，孩子的本能都是抗拒的，因为这个规则背后是妈妈的控制。

因此，妈妈需要和孩子充分地沟通，不是告诉孩子“你已经大了，应该自己上学了”这个道理，而是更充分地让孩子理解妈妈想和他制定这个规则背后是为了什么？让孩子意识到，这个规则是为了让他更好地成长，成为更独立的人，所以规则的落脚点，是为孩子。

妈妈需要在和孩子沟通时告诉孩子：“规则不是妈妈单方面制定的，一定会充分尊重你的意愿，一起商量着来。”

打好这个基础，孩子从心理上接纳，才能进行接下来的协商。

无论给孩子制定的这个规则或计划多么“小”，都是一件严肃的事，家长都要从心理上重视它，为了更好地实现它、完成它，就需要在每一个环节上都力求做到最好，一个步骤也不能落下。家长重视，孩子才会重视它。

二、制定规则时应避免两极分化的方式。

很多家长常在两极游走。就像案例中的妈妈，她之前对孩子包办替代多、控制多，而现在因为认识到之前的错误，就突然让孩子完全独立去做到这两件事。

两极化的教养模式，实际上会带给孩子两种类型的伤害。而且，也因为家长前后的极端不一致、不统一，让孩子无所适从，不知道到底该怎么做。

在这个案例里，妈妈说以后不管孩子起床的问题了，让孩子自己设定闹钟。这当然是教育方式之一，但是家长确实就应该从此以后对孩子起床的事情不闻不问了吗？当然不是。孩子需要过渡和适应，家长应该给孩子这个过程，并在这个阶段给孩子心理上的支撑和鼓励。家长要清楚“培养孩子的自立/自律能力”和“让孩子处理所有的问题”是两个不同的概念。

正确的方式是引领和协商，家长可以问问孩子在执行过程中有可能遇到什么困难？如果孩子遇到困难，希望妈妈做什么？比如孩子可能会说：“我担心闹钟响了我还是起不来，造成迟到。”这时候妈妈问问孩子：“那你希望妈妈为你做什么？”孩子可能会说：“希望妈妈叫我起床。”那么接下来，妈妈可以和孩子继续商量，怎么叫？叫几次？如果叫了孩子，孩子却还是不起床，妈妈的原则是什么？等等，诸如此类。

这种耐心的沟通和引导，实际上是给孩子一个有力的心理支撑，让孩子知道，这个规则不是妈妈独断专行的产物，而是妈妈会考虑到自己的实际困难，顾忌到自己的感受。同时，也给孩子一个提前演练的过程，比如说执行过程中遇到什么困难，让孩子自己思考处理方法。

需要家长注意的是，在这个协商的过程中，演练得越具体越好，有了具体的标准，在执行的时候才更清晰，孩子也不至于会因为频繁出现突发状况而打破规则。

三、协商时重视孩子的心理因素。

孩子如果对父母太过依赖，会形成一种和父母“共生”的心理。自己不想做的事情，都希望父母完成，但是遇到不想让父母管的事，就想把父母推开，不许父母干涉自己的自由。

在这种情况下，家长如果要纠正原有的模式，也需要看到孩子的这种“心理无力感”，和改变有可能给他带来的“被遗弃感”。

比如案例中的孩子，已经是一个十几岁的孩子了，但是还想妈妈每天接送自己上下学。这个现象表现了孩子对妈妈的依赖，也有对自己独立生活的恐惧，而孩子找各种理由拒绝妈妈的要求，其实背后也隐藏着不易察觉的“被遗弃感”——以前你是抱着我走的，现在忽然把我摔在地上，是不是遗弃我？

这种遗弃，不是真正意义上的遗弃，而是一种潜意识的感受。

被家长包办替代和控制较多的孩子，一般而言，内心的建设是不够的，他们的心理力量比较薄弱，所以在遇到外界的环境发生变化时，容易产生恐惧。这种恐惧的深层次体验，就是无力感或被遗弃感。

家长需要注意这一点，而不是单纯地站在评判的角度看待孩子的行为。如果家长把注意力放在“孩子居然连这么点小事都不想做”“这个孩子的依赖心太强了”“必须让孩子把习惯转变过来”……这种类似的视角上，就会忽视这个内心力量薄弱的孩子背后的心理诉求。

孩子只有在心理上得到充分的满足，才能在执行规则时更有力量。家长要看到孩子的表达背后的真正想法。

妈妈可以问问孩子：“你对自己骑自行车上学有什么顾虑吗？”“你是怎么考虑的？你是不是觉得没有妈妈陪你上学，心里有一点紧张？”“是不是担心骑自行车速度比较慢，需要在路上花费更长的时间，担心会迟到？”“那有什么办法可以不迟到呢？”“骑自行车上下学是不是更自由呢？”……

看到孩子背后的需求，其实不需要家长做过多的安抚，能看到，对孩子而言，就是最好的安抚了。

科学地制定规则

制定规则有一些基本的原则：

第一，一次不要制定太多规则，要从最简单、最易执行、最单一的规则开始。目标越单一、越明确，越好执行，越容易增强孩子的正向体验。

第二，一个规则的建立时间一般是21～30天，在这个周期里，家长需要注意，只关注这一个制定好的规则。比如，家长给孩子制定了一个“自己收拾自己的屋子”的规则，那么此期间内，家长就只要关注这一个目标，孩子在其他方面的行为，无论引起了你多少的不适感，都先不去管它。

这样做的好处是，家长的关注点在哪儿，孩子的关注点也会在哪儿。这样能向孩子传达一个信号，显示了规则的重要性：既然制定，就落实、执行。并且向孩子传达一个集中目标的信号，让孩子更容易操作。如果同时兼顾多方面，那么孩子就会有找不到重点的错乱感。孩子很可能会因为这种错乱，产生完不成目标的负性体验。

第三，规则不是用来管理孩子的，更不是用来惩罚孩子的。规则的制定，首先要尊重孩子自己的意愿。

很多家长把自己认为正确的内容给孩子当成规则，比如规定孩子每天只能看40分钟电视。这在本质上说不是规则，而是通知。是家长打着规则的旗号，单方面通知和强迫孩子遵守的不平等条约。

真正的规则，不是家长觉得什么合适就制定什么，而是引领孩子思考，在尊重孩子意愿的基础上制定出来的。

以孩子看动画片的行为为例。家长需要先对孩子看动画片的行为予以接纳，即看动画片是被允许的。不是不让孩子看动画片，只是需要给孩子制定相应的规则。这样做的好处，是先在情绪上允许了孩子的行为，当孩子知道看动画片是被允许的，那他就会有一种“心安”的感觉。

“心安”很重要，如果一个孩子的心不安，他就会表现出非常焦躁的状态，我们常说淡定从容的品质，首先源自“心安”。

第四，规则应该明确奖励和惩罚。

规则若不附带惩罚机制，那就不能称之为规则，规则本身也就丧失了权威。同样，如果孩子对这项规则保持得很好，也需要家长的及时肯定。家长要温和而坚定的执行规则，不可随意破例。

关于惩罚，有几个方面需要家长特别注意。

首先，惩罚不是目的，只是手段，家长的着眼点应该放在更有建设性的方面，比如说，规则的执行。

如果家长一味地苛刻执行规则，一旦发现孩子未完成，就马上惩罚，即使惩罚措施是当初和孩子民主协商制定的，也会激发孩子的情绪。因为没有人喜欢被约束和惩罚，这种情绪会激发孩子和规则或家长的对立。

正确的方式是：当孩子没有按照规则执行时，家长要先问原因，帮孩子分析问题出在哪儿，引导孩子想想该怎么解决。把关注点放在更具建设性的方面。

其次，惩罚的方式是跟孩子协商后的结果，由孩子来决定怎样惩罚，在孩子自己陈述的基础上，家长可以适当地放宽，比如，孩子说：“如果我一天看电视超过了40分钟，就罚我第二天不看电视。”家长说：“这样会不会有点太严格了？要不你洗三次碗吧，怎么样？”

家长需要知道，孩子为了迎合家长，说话时总会尽量符合家长的心意，所以家长表现得越宽容，孩子的内心越轻松，越能积极地执行规则。

此外，家长要允许规则例外。

孩子不可能毫无差错，偶尔犯懒或者没有按规则来实施都是很正常的。家长要在尽量坚持规则的情况下允许规则例外。比如，给孩子制定几张“免责卡”，孩子一方面会觉得很惊喜，另一方面也会更珍惜自己手中的“权利”，这样就给孩子的自律打下了心理基础。

当孩子有违反规则的情况发生时，家长可以提示孩子，让孩子自己决定怎么自我处罚。只要家长给孩子足够多的允许和满足，在一般情况下，孩子都不会耍赖，而是会更加自律。

第五，家长的示范。

一说示范，家长首先想到的情景就是让孩子不玩手机，自己也不玩

手机。这当然是一种言传身教的示范。其实，家长的示范体现在方方面面，在对规则的坚持和执行上，也同样体现出来。如果家长对制定好的规则随意打破，比如，规定给孩子一天吃一颗糖，结果家长看见孩子耍赖，就在无奈之下多给了几颗，或者在家长心情好的时候，多给孩子几颗糖。那么家长的这种随意破坏规则的方式，就会被孩子模仿，让孩子体会不到规则的严肃性。

第六，一鼓作气，再而衰，三而竭。这句话在规则的建立和执行方面同样适用。

如果家长总是在反复地立规则、放弃规则、破坏规则，立规则的时候准备不充分，执行的时候不到位，落实的时候很随意。那么家长在将来想要重新制定规则时，就会越发艰难。如果一个孩子被反复立规则，反复失败，那么孩子则会产生习得性无助。他会给自己一个心理暗示：规则在我的生活中是建立不起来的，我没能力执行一个完整的规则。这种潜意识的信念是很可怕的，再想重新建立一个同样的规则的难度，要远比之前没有规则时，初建一个规则的难度大得多。

对于孩子的规则或者习惯的养成，家长一定要有耐心。家长如果对此很急躁，就非常容易让这个规则失败。所以，规则不只是给孩子的考验，也是对家长的考验。

当家长在情绪上给孩子足够的接纳和理解，孩子的内心得到满足，在规则越来越完备的时候，孩子的自我掌控感就会越来越强，自我效能感也就越来越强。